左手疼爱 右手管教

好父母要懂得在爱中管教

李建芳/著



ZUOSHOU TENGAI
YOUSHOU GUANJIAO

● 溺爱不是真爱，这种爱会让孩子变得自私、娇纵、傲慢、柔弱……

● 打骂不是真管，这种管会让孩子变得叛逆、胆小、自卑、冷漠……

● 真正的疼爱是与合理的管教相辅相成的，要成为好父母，就要做到对孩子呵护但不袒护，放手但不放任，管教但不束缚，责备但不责骂……

父母之爱子，则为之计深远！

管教是因为爱之深，疼爱是另一种管教。

谁爱孩子，孩子就爱谁，只有爱孩子的人才会教育孩子。——高尔基

如果你想让孩子变成不幸的人，那么就对他百依百顺吧。——卢梭

中国纺织出版社



左手疼爱 右手管教

好父母要懂得在爱中管教

天下没有不疼爱孩子的父母，

却有只看眼前不计长远的错爱；

天下没有不望子成龙的父母，

却有扼杀孩子天性的盲目约束。

你是什么样的父母？

你希望自己成为什么样的父母？

你对孩子的疼爱有多少不恰当之处？

你对孩子的管教有多少不合理之处？

改进一下爱孩子的方式吧——

要爱他（她），更要管他（她）、教他（她），

懂得在爱中管教孩子的父母，

才是好父母，才能够真正帮助孩子成长！

ISBN 978-7-5064-8762-7



定价：29.80元

左手疼爱 右手管教

好父母要懂得在爱中管教

李建芳/著



父母之爱子，则为之计深远！

管教是因为爱之深，疼爱是另一种管教。

中国纺织出版社

内容提要

疼爱孩子是没有错的，而且对于孩子的健康成长来说是必不可少的，但是疼爱容易转变为溺爱，成为一种对孩子的伤害。而管教孩子也是不可缺少的，但过分管教孩子却容易使孩子形成叛逆孤僻的心理。这两种情况应该怎样解决呢？那就需要父母"左手疼爱，右手管教"。本书正是从疼爱孩子与管教孩子这两个方面详细叙述了父母应该如何在爱中管教孩子，给广大父母以参考和借鉴。

图书在版编目（CIP）数据

左手疼爱　右手管教：好父母要懂得在爱中管教／李建芳著. —北京：中国纺织出版社，2012.9

ISBN 978-7-5064-8762-7

Ⅰ.①左… Ⅱ.①李… Ⅲ.①家庭教育 Ⅳ.①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 134073 号

策划编辑：曲小月　王　慧　　责任编辑：王　慧
特约编辑：付　晶　亦　辛　　责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街 6 号　邮政编码：100027
邮购电话：010—64168110　传真：010—64168231
http://www.c-textilep.com
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京中振源印务有限公司印刷　各地新华书店经销
2012 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
开本：710×1000　1/16　印张：17
字数：199 千字　定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

“可怜天下父母心”。许多父母为了孩子的健康快乐成长，无私地爱着孩子，竭尽所能为孩子提供优越的生活环境，满足孩子的物质需求，甚至甘愿做孩子的“仆人”。父母就是这样为孩子默默奉献着，勤勤恳恳，毫无怨言，只盼着孩子终有一天能够长大成人，能够有出息。

然而，对孩子只有疼爱是不够的，还需要对孩子进行管教。如果父母只是对孩子疼爱，为孩子“当牛做马”，这份疼爱就会转变成对孩子的溺爱，导致孩子变得软弱、孤僻，过度依赖他人、缺乏独立性等，这对于孩子的未来显然是非常不利的。所谓“父母之爱子则为之计深远”即为此理，眼下一时的溺爱不会对孩子有什么好处，父母要为孩子做长远打算，要对孩子今后的人生负责。而对孩子严加管教就是为了以后的他（她）能够在社会上走得更稳、更好。

法国启蒙思想家卢梭曾说过这样一句话：“如果你想让孩子变成不幸的人，那么就对他百依百顺吧。”相信没有哪些父母希望自己的孩子变得不幸，但现实生活中却总有一些父母只看眼前而不考虑长远，这种目光短浅的爱最终可能会害了孩子。所以，父母们必须明白，在疼爱孩子的同时必须对孩子进行合理的管教，要明白，给孩子自由不等同于放任自流。

通常而言，对孩子进行管教应该遵循这样的原则：合理的要求答应，不合理的要求拒绝；该做的事情允许，不该做的事情杜绝。同时，要让孩子知道父母是严肃的，而且父母提出的要求是将伴随惩罚或奖赏的。如此一来，孩子就不会朝着目中无人、无法无天的方向发展。

总而言之，父母们若能将对孩子的疼爱和管教有机地结合在一起，一定能够使孩子健康快乐地成长！为了帮助广大的父母们系统地、有针对性地对孩子进行疼爱与管教，本书从“疼爱”与“管教”两个方面分别阐述了当下家庭教育所面临的普遍问题，并且给出了一些切实可行的建议和方法。相信本书会给所有被孩子的问题所困扰的父母以最有效的指导。

李建芳

2012年8月

目 录

上　篇　左手疼爱：天地间，最温暖，是那父母的爱

第一章　给孩子温暖的关怀

关怀孩子，成为孩子的朋友 …… 004

以非语言方式喂饱孩子饥饿的肌肤 …… 009

不以爱的名义侵犯孩子的隐私 …… 012

再忙也要抽出时间陪孩子 …… 015

强化孩子的归属感 …… 018

强健孩子的内心 …… 022

尊重孩子的想法和选择 …… 026

跟孩子讲理，不如跟孩子讲爱 …… 029

第二章　溺爱不是真正的爱

溺爱孩子就是害孩子 …… 034

不要对孩子有求必应 …… 038

杜绝放纵型的溺爱 …… 041

让孩子从小学着吃点儿苦 …… 044

让孩子做一些家务 …… 047

"隔代溺爱"的现状如何应对 …………………………… 050
别因溺爱让孩子失去人际交往能力 …………………… 053

第三章　打不是亲骂不是爱

打骂的教育方式危害无穷 ………………………………… 058
改变打骂的教育方式 ……………………………………… 062
别让孩子生活在父母威严的阴影里 ……………………… 065
不要粗暴地对待孩子 ……………………………………… 068
软弱不是孩子的错，是父母造成的 ……………………… 072
用爱去引导孩子的言行 …………………………………… 075

第四章　有一种爱叫放手

放开孩子的手，让孩子摔倒了自己爬起来 ……………… 080
让孩子独立解决问题 ……………………………………… 083
培养孩子的自理能力 ……………………………………… 087
给孩子独立思考的空间 …………………………………… 091
让孩子有主见 ……………………………………………… 095
孩子的事情由孩子自己决定和负责 ……………………… 099
给孩子选择自己兴趣的权力 ……………………………… 102

第五章　帮孩子得到快乐

让你的孩子快乐起来 ……………………………………… 106
别让你的负面情绪影响孩子 ……………………………… 110
让孩子学会宣泄不良情绪 ………………………………… 113
别让抑郁症靠近你的孩子 ………………………………… 116
帮助孩子缓解各种压力 …………………………………… 119

让孩子学会自我激励 ………………………………… 123
帮孩子剔除"妒忌"这根毒刺 ……………………… 127

下　篇　右手管教：不引导，不修剪，长不成参天树

第六章　管教=适时地批评+适度地惩罚

批评也要及时，绝不延误时机 ……………………… 134
掌握批评的技巧，你的话孩子才肯听 ……………… 137
批评孩子时，不能攻击孩子的人格 ……………… 140
既要赏识孩子，又要适当惩罚孩子 ……………… 143
惩罚不是目的，孩子有进步才是关键 …………… 146
自然后果惩罚法，让孩子去体验和承担后果 ………… 150

第七章　引导=培养好品德+培养好行动

教育孩子要有感恩的心 …………………………… 156
让孩子成为一个有爱心的人 ……………………… 159
让孩子懂得宽容待人 ……………………………… 162
教育孩子要有诚信 ………………………………… 165
让孩子成为一个有责任心的人 …………………… 168
鼓励孩子积极参加集体活动 ……………………… 171
让孩子懂得积极进取 ……………………………… 175

第八章　修剪=适当的拒绝+合理的规范

面对孩子的不合理要求如何拒绝 ………………… 180
让孩子有钱，但不能让其乱花钱 ………………… 184
让孩子玩耍，但是不能让孩子玩物丧志 ………… 187

规范孩子的言语：不说脏话 …… 190
如何引导孩子不说谎 …… 194
规范孩子的行为，不要让孩子乱发脾气 …… 198
制订一些规矩，规范孩子的行为 …… 201
防范孩子盲目攀比的心理 …… 205
教孩子学会与人分享 …… 209

第九章　出色=积极地引导+浓厚的兴趣

培养孩子良好的学习习惯 …… 214
帮助孩子养成良好的听课习惯 …… 218
为孩子寻找学习的榜样 …… 221
如何辅导孩子做好作业 …… 224
激发孩子的学习兴趣 …… 227
如何消除孩子的学习单调感 …… 231
亲子共读让孩子更出色 …… 234
帮孩子养成有效阅读课外读物的习惯 …… 237

第十章　健康=良好的习惯+规律的作息

培养孩子讲卫生的好习惯 …… 242
帮孩子科学护眼 …… 244
为孩子合理搭配膳食，帮孩子养成好的饮食习惯 …… 247
改掉孩子挑食、偏食的坏习惯 …… 250
怎样吃零食才会让孩子健康 …… 253
帮助孩子养成热爱体育运动的好习惯 …… 256
作息要规律，让孩子按时睡眠 …… 259

○ 上篇

左手疼爱：天地间，最温暖，是那父母的爱

作为父母，给了孩子生命，当然也要给孩子全部的爱。世间为人父母者也都在努力践行着这份天职。但是不同的父母，爱孩子的方式也有不同。有的认为只要给孩子丰富的物质生活就是爱孩子，有的认为只要事事顺着孩子就是爱孩子，有的认为所有的事情都替孩子打理好就是爱孩子，有的认为打骂才是爱……但是，这真的就是爱吗？如果只偏重于给孩子物质生活的满足而不走进孩子的内心世界，如何去温暖孩子的心？如果一味对孩子百依百顺而不去告诉孩子什么可以什么不可以，如何让孩子明辨是非呢？如果什么都替孩子做，漫漫人生路上你能陪孩子多久？如果总是以期通过打骂孩子而希望孩子成材，如何让孩子体会到父母的关怀呢？……所以，请找到合理的爱的方式，让孩子在爱中成长，在爱中成材。







第一章　给孩子温暖的关怀

在这个世界上，谁没有沐浴过父母的爱，谁没有体会过父母温暖的关怀？父母的爱是天地间最伟大的爱，自从孩子呱呱坠地来到这个世界上，父母就开始爱着自己的孩子，直到永远。父母给予孩子的温暖关怀，是一种对子女天生的爱，自然的爱，犹如天降甘霖，沛然而莫之能御。



关怀孩子，成为孩子的朋友

现如今的孩子基本上都是独生子女，在家庭中没有同龄伙伴，加上父母对孩子外出玩耍的限制，于是导致孩子交往最多的人基本就是父母。这就在客观上对独生子女的父母提出了要求——要积极充当孩子同龄伙伴的角色。

随着孩子的成长，他们越来越渴望得到理解和尊重，渴望父母像兄弟姐妹、朋友一样与他们相处。所以，无论是从父母本身的义务上，还是从对孩子教育的意义上，与孩子从小相伴，做孩子一生的朋友，都是必要的，必须的。

孩子是因为父母的“一相情愿”来到这个世界的，但父母却不能再依靠“一相情愿”就可以成为孩子的朋友，而是需要父母掌握一些方法的。当父母成为了孩子的朋友以后，在和他们的朝夕相处中，给予孩子无穷的的爱，这将非常有利于孩子的成长。

那么，具体来说，父母要想成为孩子的朋友，需要掌握什么样的方法呢？

1.留出与孩子在一起的时间

家是孩子良好人格养成的摇篮。孩子与父母的关系，是塑造孩子人格的重要基础。尤其是学龄前的阶段，是孩子人格养成的重要时期，父母千万不能忽视与孩子共同成长。

由于工作的关系，腾腾的妈妈每个周末都要加班。可是，即使这样，她也会抽出一点时间陪孩子玩。

上午11：30之后，爸爸开着车带着腾腾在妈妈公司的门口等妈妈。等到妈妈后，爸爸问腾腾：“想去哪里玩？”

腾腾回答说："想去超市买东西。"

妈妈随口问了一句："不想去公园了吗？"

腾腾兴奋地大叫起来："我想去公园！不去超市！"

于是，腾腾爸掉头去了公园。爸爸带着腾腾在公园里玩，越跑越远。妈妈看到有个卖吊床的，就买了一个。腾腾转了一圈，回来找妈妈，发现妈妈正舒舒服服地躺在吊床上来回晃着，便将自己的小鞋子一甩，也爬了上去……

13：30的时候，他们离开公园。妈妈继续回办公室加班，爸爸则带着腾腾回了家。

虽然说，双职工家庭的父母常常在"跟时间赛跑"，常常是回到家时，孩子已经睡眼惺忪，然而，聪明的父母仍然能挤出时间来陪陪孩子。事实证明，那些与孩子相处愉快和谐的父母，基本上都是肯花时间与孩子在一起的父母。比如：做游戏、画画、运动、做家务、旅游、聊天等。当父母与孩子分享在一起的快乐时光时，就是父母与孩子交流的最好机会，在同喜同乐中捕捉教育的契机。

通过与孩子的亲密接触，了解孩子在不同年龄段的心理需求，就会被孩子接纳。如果不花一些时间与孩子共同度过，再怎么想要与孩子成为朋友，都会很难实现。

2.尊重孩子的喜好

伴随着孩子成长而来的是，孩子逐渐有了自己的喜好，有了自己喜欢的人和事。他们会有自己喜欢的明星，对人对事有自己的见解，有自己喜欢的生活方式和兴趣。这时候，父母尽量不要用自己的眼光和观点去指责孩子。

11岁的女儿兴高采烈地对妈妈讲述她的偶像时，妈妈说："真不明白他有什么好的，我看你怎么神经兮兮的。"

女儿很沮丧地说："算了算了，跟你没共同语言！"

这个时候，女儿本来是希望妈妈能够分享她的喜悦，可是，妈妈却





表现得没兴趣听，同时还对女儿的行为进行了伤害性的评价——神经兮兮的。难怪女儿会如此沮丧。十来岁的孩子，本就有了自己独立的想法和喜好。对于孩子的喜好，做父母的可以适当加以引导，即使是孩子的兴趣在你眼中是很无聊的，也不能用伤害性的语言打击她。否则，就不仅仅是错过一次跟孩子交流沟通的机会了，很可能，从此孩子会认为父母不理解他（她），甚至可能会认为父母不爱他（她）。一旦让孩子产生这样的感觉，亲子关系势必会受到影响，同时也不利于孩子成长。

孩子对父母的信任，实际上就是在日常小事上一点一点积累起来的。父母对孩子的话题感兴趣，并在适当的时候支持一下孩子的见解，孩子就会在心里把父母当成是有共同话题的朋友。

3.与孩子平等相待

在孩子的心中，父母应该是友好和善的，是温和而优雅的。父母尽量不要给孩子留下太严厉的印象。当孩子遇到困难和委屈时，父母的安慰、同情、扶持和宽容，会让孩子觉得父母是可以倾诉的对象，是可以真心相待的朋友。

小美是一个10岁的女孩，她很喜欢一个明星。一次这个明星去小美生活的城市开演唱会，小美悄悄地把自己积攒了一年的零花钱都拿出来买票了。事后，因为没了零花钱，小美又不好意思向爸妈张口要，却不知何时被妈妈发现了她的这种情况，妈妈没多说什么，只是说可以借钱给她，等她长大后挣钱了再还回来即可。小美感到妈妈既是疼爱自己的长辈，又是尊重自己的朋友。从此，跟妈妈的关系更密切了。而且，也懂得如何合理安排自己的零花钱了。

小美的妈妈就是一个懂得如何关怀孩子的妈妈。在得知孩子把零花钱用来追星后，她没有去批评，而是把自己的钱给了孩子。但是这种给，既不是施舍，也不是长辈对晚辈的赠予，而是借，是把孩子当成跟自己一样的大人去平等相待。这既让孩子感知到了妈妈最温暖的爱，同时也让孩子感知到了来自妈妈的尊重。这时，这位妈妈自然不必像很多

孩子的妈妈那样，发愁自己不能成为孩子信任的朋友了。

4.不要用强制性的手段教育孩子

好的关系不是溺爱而是真爱，不是迁就而是引导。和孩子有不同看法时，父母可以不接受孩子的观点，但一定要说出自己的观点，然后，把问题留给孩子，让孩子自己去思考。不要急于让孩子表态，因为很多事情需要等孩子自己慢慢地体验之后，他（她）才能理解。一旦领悟到父母的正确性，孩子就会进一步信任父母，从而加深彼此间的“友谊”。

尽管儿子小冰已经8岁了，但是张凌依然像一个新手妈妈。在处理与孩子之间的意见分歧时总是出现问题。比如有一次，小冰拿着自己很喜欢的玩具手枪去找邻居家的小伙伴玩。但是当对方想要玩小冰的玩具手枪时，小冰却舍不得。张凌一看这情景，就非常生气，她觉得儿子这么大了，还这么不懂得分享，实在让她在邻居面前很没面子。于是就从儿子手中强行夺过玩具手枪递给了邻居家的孩子。结果，儿子坐在地上便哭，谁都劝不好。

其实，张凌想让儿子学会分享的初衷是好的，但是她的这种强行代替儿子去做的手段却欠妥当。任何一个小孩，对于自己喜爱的玩具，都舍不得与人分享。这不是孩子自私，而是在他们幼小的心灵深处，对玩具的喜爱程度是无可比拟的。他们生怕自己心爱的玩具被别人弄脏、弄坏，甚至被别人占有。不给小伙伴玩也是出于对玩具的爱护。这时，做父母的想要纠正孩子的这种理念和行为，强行是行不通的，而应先倾听孩子的心声，问问孩子为何不愿意把自己的玩具给小伙伴玩，然后再有针对性地解释给孩子，让孩子明白友情更珍贵、分享更快乐的道理。

总之，为人父母者，必须要成为孩子的朋友。只有这样，才能体现出父母对孩子的温暖关怀。另外，孩子和父母在一起的时光是短暂的，但在孩子成长的过程中，与孩子建立的那份世间独一无二的情谊，却是伴随父母和孩子一生的。





【疼爱与管教的小课堂】

能否成为孩子的朋友，可以做这样一个自我测定：

你有多少时间和孩子一起玩耍？

你知道孩子什么时候不开心吗？

你知道孩子的好朋友是谁吗？

孩子有了心事，会和你说吗？

你能分享孩子的快乐、分担孩子的烦恼吗？

你能接受孩子的世界和自己的不同吗？

以非语言方式喂饱孩子饥饿的肌肤

肌肤饥饿是一个心理学名词，指的是那些小时候极少得到父母的拥抱、亲昵的孩子长大后形成的一种潜在而又深刻的对被爱、被关心、被抚慰的渴望感，如果这种感觉过于强烈，就会导致一种病态的情感需求。

生活中，许多孩子爱哭、睡眠差、体重增加慢、抵抗力较弱、智力发育滞后，都与缺乏“肌肤之亲”有关。要知道，人体相互间的接触和抚摸的需求是天生的，尤其是孩子对这种需求显得尤为强烈，他们更需要父母给予经常的爱抚。

因此，父母应该注意喂饱孩子饥饿的肌肤。比如可以通过肌肤的直接接触，注视孩子时的眼神、表情，对着孩子说温柔的话语，轻轻地摇晃产生的韵律感等，来喂饱孩子饥饿的肌肤，让孩子感到父母的温暖和爱。

那么，具体来说，父母应该怎样喂饱孩子饥饿的肌肤，以体现父母对孩子的爱呢？

1.常常拍拍孩子的肩膀

拍拍孩子的肩膀，既可以表示对孩子的鼓励和肯定，同时，也可以表示父母愿意放下架子，与孩子做朋友。不要小看拍肩膀这么一个细微的动作，它可以在最短的时间里，迅速拉近亲子之间的距离。

当孩子做了让父母感到高兴的事情时，或者孩子正在为自己的所作所为而得意的时候，父母不妨拍拍孩子的肩膀。这时候，孩子会在顷刻间领会到父母的意思，并且还会感激父母对他（她）的鼓励和赞赏。在孩子因遇到困难或挫折而伤心时，父母可以轻轻地走过去，拍拍他（她）的肩膀，给予孩子支持和精神鼓励。





2.每天都要拥抱孩子

对于很多中国父母而言，对孩子的爱还是比较含蓄的。但是，时至今日，也有越来越多的人开始懂得如何跟孩子进行肢体接触来表达自己对孩子的爱。尤其是拥抱孩子，还是能够做到的。

谭坛是一个年仅3岁的“跟屁虫”，他很喜欢跟在爸爸屁股后面。

有一次，爸爸要到院子里去找一些东西。当时天正在下雨，所以，爸爸告诉光着脚的谭坛在屋门口等着。谭坛虽然知道爸爸的意思，但还是执意要跟在后面。

爸爸抓住他，把他拉了回来，严厉地重复道：“不许跟着。”但是，爸爸才一转身，谭坛就又跟了出去。这次爸爸生气了，他拿了一根小棍子轻轻地敲了几下谭坛的腿。

爸爸的动作虽然很轻，但谭坛还是害怕得哭了起来。爸爸没有立刻哄他，而是等他不哭了以后，才走到他身边，伸出胳膊抱住儿子，说：“谭坛是个好孩子。”

在这个充满爱的时刻，爸爸用自己的拥抱轻柔地告诉了谭坛服从的重要性。

生活中，如果孩子“自找”惩罚，就如故事中的谭坛那样，那么，孩子在伤心过后，往往会渴望父母的爱，想要投人父母的怀抱。这时候，正是父母和孩子交流的绝好机会。父母可以给孩子一个温暖、充满爱的拥抱，让孩子感受到来自父母的关爱。父母也可以趁机告诉孩子：“我是多么爱你，你对我来说是多么重要。”

另外，许多研究都证明，一个经常被亲人、朋友拥抱的孩子，性格和智力会得到很好的发展。相反，那些缺少与亲人身体接触的孩子，不仅性格孤僻，其心理和智力的发展也不如那些经常被拥抱的孩子。所以，适时地去拥抱孩子吧，让孩子感受到父母的爱。

3.用微笑和点头肯定孩子

许多时候，当父母微笑着点头表示对孩子认可的时候，孩子会觉得

比听到“你真乖”更高兴。因为微笑和点头不仅可以给孩子一种认可和鼓励，而且会让孩子体会到父母对自己的浓浓爱意。

爸爸从厨房端了一盘滔滔最喜欢吃的鸡蛋羹出来。滔滔抬起头，看着爸爸把鸡蛋羹小心翼翼地放在桌子中央，他很想自己夹菜。

滔滔拿起小勺，用征求的眼光望着爸爸。爸爸明白了儿子的意思，微笑着向他点头。滔滔高兴地舀了一勺鸡蛋羹，津津有味地吃了起来。

在这个故事中，父亲和孩子没有用一句语言，但是，他们之间的沟通却非常顺畅。这种温馨的亲子关系相信会令每一个为人父母者都感到羡慕，这也正是微笑和点头的魔力。

在日常生活中，孩子做了正确的事情后，父母应该多用微笑和点头以示鼓励和称赞，这样孩子就会更有信心，从而会把事情做得更好。

总之，在父母与孩子的沟通过程中，非语言信息有着重要的意义。这些非语言沟通对于不善言辞的孩子来说尤为重要，尤其是在一些特定的场合，非语言信息往往能够表达出特定的含义。因此，父母们，在使用语言表达对孩子爱的同时，也要运用好非语言方式，兼顾两方面，使孩子切实感受到父母的爱和关怀。

【疼爱与管教的小课堂】

有一些家长对孩子的接触方式是打屁股，只要孩子有点错或大人不称心，就打孩子屁股，孩子平时很少得到父母亲昵的抚摸。这样的孩子很容易产生孤独感，并热衷于推撞、打架闹事等，对周围世界带有敌意。





不以爱的名义侵犯孩子的隐私

在父母眼里，也许自己的孩子永远只是个孩子。但是，别忘了，其实，孩子也是一个独立的生命个体。随着年龄的增长，随着知识的增多，随着思想的丰富，他们会有自己的想法和感受。作为父母，随时掌握孩子的学习、思想动态，这本是无可厚非的，但是，父母应该通过正确的渠道来获得这些信息，而不是靠背后的小动作。孩子虽小，一样有属于自己的隐私，既然是隐私，父母就该尊重他们的隐私权。

然而，很多父母漠视孩子的隐私权，以关心孩子成长的名义偷看孩子的信件、日记、电子邮件、手机短信、网上聊天记录等，这不但侵犯了孩子的隐私权，而且也是与孩子沟通不够、对孩子缺乏信任的表现，容易造成孩子对父母的不满情绪，使亲子之间产生新的沟通障碍。有些父母甚至在看了孩子的隐私后，会按照自己的想法，以偏概全，质问孩子，这样很容易引发亲子之间的矛盾冲突。

侵犯孩子的隐私极其容易伤害孩子的自尊心。俗话说的好，树怕伤根，人怕伤心。一个人的成长可以没有鲜花和掌声，但绝不可以没有自尊心，否则会影响其身心的健康与发展，甚至对成长产生严重的后果。因此，请不要以爱的名义侵犯孩子的隐私。

小敏从小就有写日记的习惯，一直坚持着。可是有一天她发现，妈妈居然在偷看自己的日记！那天，小敏和班里的同学吵了架，班主任将电话打到了家里。妈妈因此很生气，无意中用小敏日记中的隐私来揭短。这时候，小敏才意识到妈妈一直都在偷看自己的日记。

“你怎么能偷看我的日记呢？”小敏大声叫着。

“我确实一直都在偷看你的日记，但我认为这是一件很正常的事，

我偷看自己女儿的日记有什么错？我这也是对你负责！”妈妈直言不讳。

小敏虽然生气了，可依然坚持写日记。只是她的书桌抽屉上加了一把锁。

孩子不是父母的私有财产，做父母的不可以因为自己给了孩子生命就可以干涉孩子的一切。孩子是有自己独立人格的，在这方面，做父母的必须予以尊重。不能像故事中小敏的妈妈那样，认为看自己女儿的日记是理所当然的。果真如此的话，上锁的其实就不仅仅是那个放着日记本的抽屉，还有孩子对父母的心。

许多父母认为偷看自己孩子日记的出发点和小敏妈妈一样，是对孩子负责，对孩子关心，是想进入孩子的内心世界，成为孩子可以倾心的朋友。但让他们感到困惑的是，他们越这样做，他们和孩子的关系就越来越紧张。更为糟糕的是，当孩子们发现自己的隐私被父母偷看后，对父母的信任往往会大打折扣，也会将自己的内心更加封闭起来，从而拒绝与父母沟通。

因此，作为父母，必须要与孩子经常进行心灵上的沟通，而不要通过偷看孩子隐私的方式了解孩子的内心世界。这不仅是对孩子自尊心的尊重，而且也会赢得孩子的尊敬。大部分父母都单纯地认为孩子年龄小不应该有隐私，即使有隐私也不该对父母设防，然而父母却忽视了隐私是孩子成长的重要养料。具体表现为以下三点：



1.隐私的产生意味着孩子自我意识的觉醒

作为父母，如果发现孩子有了自己的隐私，应该感到高兴，这意味着孩子诞生了内心世界，他想拥有自己独立的空间。珍视一颗童心的成长，最好的方法莫过于让他拥有一份独自承担的内心秘密。

2.隐私是孩子内心的一种珍贵体验

随着自我意识的觉醒，虽然孩子越来越不满于凡事受父母控制、摆布，于是秘密成为孩子作为弱者的一种自我保护形式。这种对自己内心世界独享的体验，可以让孩子感受到个体的存在感和价值感。



3.隐私能帮助孩子走向独立和成熟

孩子总有一天要走向独立，而拥有个人秘密并能恰当处置是走向独立的要素。对个人来说，隐私往往与责任紧密相连，并且要独立承担责任。从这个意义上讲，拥有隐私是孩子迈向独立和成熟的必经之路，而没有隐私的"透明人"是永远长不大的，有远见的父母应当允许孩子有自己的隐私。

总而言之，在家庭教育中，父母不要以爱的名义侵犯孩子的隐私。父母要做的是对孩子进行正面的榜样教育，而不是扮演窥探者的角色。父母要成为孩子的精神支柱，学会"角色转换"，理解孩子的想法和行为，哪怕是错的，对于孩子的行为要宽容，而不是一味地窥探和质问。只有父母能够理解和宽容孩子，才能更好地展示对孩子温暖的关怀和爱。

【疼爱与管教的小课堂】

需要着重指出的是，父母侵犯孩子隐私也是违法的。《未成年人保护法》第30条针对未成年人的隐私权做了明确规定："任何组织和个人不得披露未成年人的个人隐私。"《联合国儿童权利公约》第16条也明确规定："儿童的隐私、家庭、住宅或通信不受任意或非法干涉。"因此，父母爱孩子就应该先学会尊重孩子，不要由法定的监护人变成违法的监视者。

再忙也要抽出时间陪孩子

不知你是否听过这样一个小故事：

父亲下班回到家时已经很晚了，他工作压力大，心里很点烦，他想休息一下，可是他发现自己6岁的儿子靠在门旁等他。

“爸爸，可以问你一个问题吗？”

“问吧？”

“爸爸一小时可以赚多少钱？”

“怎么问这个？”父亲问道。

“我只是想知道，请告诉我吧，爸爸。”小孩哀求。

“我一小时赚20美元，有什么疑问吗？”父亲没好气地说。

“哦，”孩子低下了头，接着又说，“爸爸，可以借给我10美元吗？”父亲开始生气了：“别总拿钱去买那些毫无意义的玩具，回你房间睡觉去。我每天都在辛苦地工作，你一个小孩子根本无法体会。”

孩子安静地回到了自己的房间并把门关上，父亲还坐在客厅里生气。过了一会儿，他心里平静了下来，感到刚才对孩子实在是太凶了。心想：“或许孩子真地很想买什么东西，再说他平时很少要钱。”

于是父亲走进孩子的房间，发现孩子睁着眼睛躺在床上，他小心地问：“睡了吗，孩子？”

“爸爸，我还醒着。”孩子回答。

“对不起，孩子，我刚才对你太凶了。”父亲边说边将钱递给孩子，“这是你要的10美元。”

“谢谢你，爸爸！”小孩欢叫着从枕头下面拿出一些被弄皱的钞票，慢慢地数着。





“你有钱为什么还要？”父亲又开始生气了，他不明白这孩子今天到底是怎么了。

“因为在这之前不够，但我现在够了。”孩子说，“爸爸，我现在有20美元了，我可不可以向你买一个小时的时间呢？明天请早点回家，我很想和你一起吃晚餐。可以吗，爸爸？”

如今的父母与孩子待在一起的时间越来越少。早上，可能在孩子没出门之前他们已经出门，晚上拖着疲惫的身躯回家，孩子或许早已进入梦乡，父母和孩子似乎永远是错开活动的。在这种情况下，父母很难有更多的精力来陪孩子。

于是，经常听到很多父母的无奈，父母为了孩子付出了诸多的努力和辛劳，为了给孩子创造良好的生活环境和提供最好的教育平台，他们任劳任怨，没日没夜工作。但是，有得必有失，尤其会因生活的忙碌而失去陪伴孩子的时间。为人父母者，你们是否想过，工作上的事情今天没做完明天还可以接着做，或者这个工作做不成还可以再找另一份工作，可是你的孩子能够再重新成长一次吗？所以说，与孩子一起成长的机会只有一次，错过了，便再也无法弥补。而这里无法弥补的不仅仅是你与孩子一起成长的美好经历，还有孩子缺少父母陪伴的童年。所以，应该多花一点儿时间来陪伴孩子，而不要让时间从手指间轻易溜走，在不经意之间忽略了人间最珍贵的亲情。

要想解决这个问题，父母们就必须要有“再忙也要抽出时间陪孩子”的意识。想方设法和孩子多在一起，这既是父母的责任，也是培养身心健康孩子的条件之一！

所以，父母们不妨利用每天晚饭时间来询问孩子的情况，向孩子讲述有关自己的事情。或者睡前去孩子房间与他交谈一段时间。平时经常和孩子分享自己童年的生活，在轻松幽默中讲述自己在他所处的年龄段记忆深刻的事情。有时候也可以和他分享自己在工作上的感受，赢得孩子的理解和支持。

与此同时，父母在陪伴孩子的时候，以下几点需要注意：

1.“陪孩子”要拿出干事业的精神，不允许“消极怠工”

不妨在不违背原则的情况下多投孩子所好，如一起看电视，打电玩，打球，玩积木拼图，集邮，看漫画，一起照养小动物或植物等，这样可以培养亲子之间共同的兴趣与爱好，增进亲子关系。

2.捕捉孩子的每一点快乐

当孩子看动画片津津有味时，当孩子玩游戏机累得满头大汗时，当孩子聚精会神地画画时，不要严厉地打断孩子：“赶快去做作业！”要静静地陪孩子坐一会儿，和孩子一起欢笑。在这段时间里，忘掉孩子的成绩、学业、功课！

3.不要刻意地去教育孩子

陪孩子一起学习或玩耍，别试图把和孩子在一起的每一分钟都变成教育，而应该通过言传身教，孩子会一边学习一边观察，并从父母的言行中学习做人做事。

总而言之，工作缠身的父母们，尽量留一些时间给孩子吧！孩子如同栽种的花草一样，是需要时间来灌溉和呵护的。只有在父母的陪伴和温暖的关怀下，孩子才能够茁壮成长。

【疼爱与管教的小课堂】

陪孩子时，需谨守“四不”政策。

一不：不要热心过度地陪做功课；

二不：不要心不在焉地陪伴；

三不：不要把陪伴变相为“监管”；

四不：孩子朋友来访时，不要不识相地硬要和他们“打成一片”。





强化孩子的归属感

人作为一个独立的个体，其生活、心理活动都具有一定的独立性，有时需要一个人独处、独立活动。比如一个人安静地思考、看书等。但是，人也具有社会性，随时随地都在和他人发生必然的联系，需要和他人相互帮助、相互依存。

因此，人必须从属于某个人群“组合”，并且参与到这个“组合”的各种活动中来，从活动中感受他人的关爱，获得他人的认可。只有这样，人才会觉得满足，才能够和谐地生活。尤其自己在活动中的表现得到了其他成员的认可和尊重时，便会加倍地觉得满足和幸福。而这种满足感和幸福感就是人们常说的归属感。

随着孩子一天天长大，特别是当孩子开始上学以后，和他（她）关系密切的朋友越来越多，他（她）接触的团体和机构也越来越多，他（她）想要获得归属感的意识也越来越强。

通过在集体中和他人和谐相处，他（她）才能够感知到自己是一个什么样的人，归属于什么样的家庭、人群、学校等。而与他（她）密切相关的群体中的人也会向他（她）表明一种需要他（她）、接纳他（她）的态度，这样才能够为他（她）的身份和行为提供指引，让他（她）找到归属感。

其实，归属感就是一种和谐的人际关系，而这对于孩子来说至关重要。要知道，孩子是用关系来理解这个社会的。归属感是孩子获得快乐和幸福的前提条件。

但是，由于孩子年龄小、生活阅历缺乏，因此，他（她）往往对归属感没有正确的概念和原则，他（她）可能不知道向何人去索取这种归属感，也不知道应该通过什么方式去获得归属感。

例如，归属感弱的孩子可能会向那些根本不喜欢他的人寻求庇护，并可能通过危险的方式获得乐趣和身份，而这是相当危险的。因此，归属感对于孩子来说是必须且必要的。

遗憾的是，现在孩子的归属感水平普遍不高。究其原因，主要有以下几种：

1.“钢筋水泥墙”为孩子的关系生活设置了障碍

随着社会的发展，人们的生活节奏越来越快，每天都在自己固定的圈子里像陀螺一样转个不停，父母往往很少有时间和精力带着孩子出门走走，认识一些新朋友。

即使和邻居也常常是“鸡犬之声相闻，老死不相往来”。大多数家庭都是关起门来过自己的日子，孩子的生活除了至亲，往往就没有了别的关系，这种单一的关系生活会让孩子慢慢地变得冷漠，对其他人、其他事都漠不关心。

2.许多孩子都没有和他人相互依存的感受

富足的生活让孩子从小就衣来伸手、饭来张口，不必为生存而担忧。与几十年前缺吃少穿的时代相比，现在的孩子对他人的感恩和相互依存的感受也就少了很多。再加上父母忙于自己的事业，孩子也就渐渐学会了消磨父母不在身边的时光。就这样，孩子的归属感慢慢地就会更加淡漠。

3.利己主义思想对孩子的影响

在这个经济飞速发展的时代，“利己主义”、“唯利是图”、“事不关己，高高挂起”等一些观念越来越盛，在这种大环境下，孩子难免会受到影响，而这些思想对归属感有着强大的破坏作用。生活中，孩子





一旦因为利益而被人伤害，那么他就很难信任他人，很难再与他人建立和谐的关系，从而无法获得归属感。

那么，面对这种大局势，父母应该怎样做才能强化孩子的归属感，从而让孩子快乐幸福呢？

首先，多让孩子感受温暖，让孩子明白温暖的价值。

个体对他人的心理依赖是归属感的首要来源。强化孩子的归属感首先就要让孩子在家庭里获得安全感，让孩子觉得家人是可以依靠、依赖的。当孩子感受到了家庭的温暖，感受到了父母的爱以后，他（她）自然就会对家有了归属感。而这种归属感正是建立在家庭温暖的基础之上的。

其次，父母还可以给孩子讲一讲家族的故事，如父母的恋爱故事、祖父的奋斗史等。还可以让孩子了解在他（她）小的时候发生的一些有趣的事。

这样一来，孩子与家中的关系自然得到了强化，而对家的归属感自然也就强了。

此外，培养孩子对集体的情感，支持孩子健康向上的行动。父母应该明白，孩子不可能只在家庭中生活，他（她）还会走上社会。

因此，只有父母围绕在孩子的身边，他（她）的关系网是不够的，而归属感也会相对显得单薄，因此要鼓励孩子多参加集体活动，走到集体中去，建立属于自己的广泛的关系网。这样，孩子才能感受到更强的归属感。

总之，“物以类聚，人以群分”，归属感是每个人都有的心理需求，尤其是对那些心理敏感、用关系来看社会的孩子来说，归属感尤为重要。作为父母，一定要给予孩子温暖的关怀，帮助孩子强化归属感，摆脱当前孩子归属感弱的现状。

【疼爱与管教的小课堂】

为人父母者尤其需要注意的是，打骂孩子会导致孩子归属感的丧失或转移。成年人的心理核心是安全感，而孩子的心理核心是归属感，因为孩子生存所必需的穿衣吃饭问题是无法自己解决的，他必须有所归属。归属感在谁那里，孩子就愿意听谁的话。打孩子的结果是让孩子的归属感丧失或转移。父母打孩子，孩子就认为归属感不在父母这里。一旦归属感不在父母这里，就可能转移到电视、电脑甚至同学、朋友身上，他不会去管这些对他是利是害，而只要心理上获得满足就好，这对孩子的成长显然是不利的。





强健孩子的内心

在孩子的成长过程中，有时不得不面对一些言语攻击、失望或失败等，这时候就需要让孩子凭借强大的内心来面对生活中的种种不如意。有一些父母天真地以为，只要让孩子提前经受一些打击，产生对痛苦的免疫能力，那么，当他再遇见他人的冷嘲热讽时，孩子就能够从容应对了，于是这些父母不时地和孩子说一些比较刻薄的话。但是这些父母并没有意识到这种做法并不能解决问题，相反甚至会让孩子产生破罐子破摔的念头。这样做会给孩子的内心带来很大的伤害，不利于孩子健全性格的形成。

在这个压力越来越大、安全感越来越少的世界里，让孩子拥有一颗强大的心灵将成为父母疼爱与关怀孩子的重要方式。同样的环境下，内心强大的孩子在遇到问题时，能以更加乐观向上、勇敢面对的心态扫除道路上的障碍；内心脆弱的孩子，只能灰心丧气、畏惧退缩，逃避遇到的困难。

一位父亲一直为他的儿子苦恼。儿子都已经12岁了，却依然没有一点儿男子汉的气概。对此，他实在没有什么办法了，于是去拜访一位拳师，请求这位拳师来帮助他训练自己的儿子，希望把儿子塑造成男子汉。

拳师说："那好吧，请把你的儿子留在我这里半年，这半年期间你不要见他，半年后，我一定会把你的儿子训练成一个真正的男子汉！"

转眼间，半年过去了，这位父亲迫不及待地来接儿子，拳师还特意安排了一场拳击比赛来向这位父亲展示他半年来的训练成果。与男孩对打的是一名拳击教练。比赛开始了，教练一出手，男孩便应声倒地。但是，男孩一倒地就立即站起来迎接下一次挑战，倒下去又站了起来……

如此来来回回大概二三十次。

最后，拳师问这位父亲："你认为你的儿子是否已经具备了男子汉气概？"

"我简直无地自容了，没想到我送他来这里训练了半年，他却依然这么不经打，这么轻易就被人打倒了，何谈男子汉的气概？"那位父亲失望地说道。

拳师意味深长地说："我很遗憾，因为你只是看到了比赛表面的胜负，却没有看到你儿子在一次次倒下后又立刻站起来的勇气和毅力。而敢于面对挑战、永不放弃的勇气和强大的内心才是真正的男子汉气概啊！"

故事中的孩子，虽然屡屡被打倒，但是他拥有敢于挑战、永不放弃的强大的内心，也正是这种强大的内心，才是孩子真正的"男子汉气概"。要知道，人生的道路漫长而曲折，总有人因为某种原因而倒下，然而倒下却并不是最终的结局，只有倒下去又站起来，才会成为最终的强者。所以说，只有这样的孩子才真正具有强大的内心，从而能够应对生活中的一切困难和逆境。

让孩子拥有一颗强大的内心，离不开父母的关怀和努力。那么，具体来说，强健孩子的内心有哪些好方法呢？

1.告诉他，没有解决不了的问题

父母应该让孩子明白遇到问题本身并不可怕，关键是要学会坚强地面对生活中遇到的问题，并找出解决问题的方法。父母要从日常生活中做起，从一点一滴小事做起，逐渐树立孩子的自信心，让孩子意识到"我能行"。



父母要想让孩子变得更加乐观、自信，就应该给孩子创造一个展示自我的机会，让孩子的"我能行"的感觉不断加强。比如，当一个四五岁的孩子因为积木总是倒下而沮丧时，不要替他搭一个完美的城堡哄他开心，而是鼓励他再试试。久而久之，孩子就会变得越来越有信心，再遇到问题时就不会茫然失措了。



2.让孩子学会和自己的不良情绪相处

在生活中孩子可能会有沮丧、生气、失望、害怕等种种不良情绪，这时候很多父母就会选择逗孩子开心或是找其他方式来转移孩子的注意力。但是，父母要想让孩子一直保持开心是不可能的事情，孩子总要独自面对一切。因此，父母要让孩子学会感知自己的情绪，要让孩子学会和这些消极情绪相处，让孩子自己找到解决问题的方法。

3.规律的生活会让孩子更安心

很多人会认为只有给孩子提供各种各样的玩具、陪孩子一起去旅行、给孩子提供优越的物质生活条件才是让孩子生活得更加快乐的一个重要标准。可是，由于很多原因父母并不能满足孩子的所有要求，于是父母就开始感到内疚。

其实，父母大可不必这样。让孩子拥有规律的家庭生活，要比那些东西重要得多。因为规律的生活可以让孩子预知下一步将会发生什么，这时候孩子的内心就会感到无比的安定，他（她）会感觉到自己是生活的主人。比如，晚上大家一起吃完晚饭之后可以做些有意思的事情，并将此行为坚持下来，会给孩子一种可以掌控的感觉，孩子消极和焦虑的情绪也会逐渐减少。

4.让孩子感觉到家里很安全，也很快乐

父母要为孩子创造一个安定祥和的家庭环境。如果孩子在家里感受到的是暴力、压抑和沮丧，那么就会给孩子的内心带来很大的伤害。孩子就会觉得连这个家都是不安全的，那么这个世界上还能有什么地方可以让自己安心地待下去呢？相反，如果孩子在家里感受到的一直是欢乐、舒适、温馨、温暖的话，孩子也会更有勇气面对自己所遭遇到的困难，因为家庭是他（她）最强大的后盾。

总之，父母们，给予孩子深挚的爱和温暖的关怀吧，让孩子的内心强大起来！只有这样，才会让孩子从容地面对外界的打击，并从外界的困难中挣脱出来，从而能够健康快乐地成长。

【疼爱与管教的小课堂】

父母应该明白，孩子强大的内心不是与生俱来的，而是在困难中一点一点地磨炼出来的。所以在必要的时候可以给孩子人为地设置一些小障碍，这也是强健孩子内心的一个不错的办法。





尊重孩子的想法和选择

每一个孩子都有自己的想法，都有选择做一些事情的权利。作为父母，不要仗着自己是成年人就对孩子进行专断的管制，这样除了会引起孩子的叛逆心理外，没有任何好处。所以，在孩子成长的过程中，父母应该多给孩子一些理解、尊重，尤其要尊重孩子的想法和选择。下面故事中的巴甫洛夫的父亲就很好地做到了这一点。

巴甫洛夫的父亲非常开明，他总是能够尊重孩子的意愿。巴甫洛夫在教会学习的5年期间，每次考试都是名列前茅，爸爸非常希望巴甫洛夫能够像自己一样成为一名传教士。但是，此时的巴甫洛夫已经学到了很多科学知识，他不想走父亲已经走过的路。于是巴甫洛夫悄悄地报考了彼得堡大学的生物学院，并且以优异成绩顺利地拿到了录取通知书。当巴甫洛夫把这个消息告诉父亲的时候，父亲并没有大发雷霆，而是对孩子的选择表现出了极大的尊重。

“能不能等你在教会的学校毕业后再去彼得堡读大学呢？”父亲以商量的口吻和巴甫洛夫说。

“爸爸，我不能再这样耽误下去了，我感到自己肩上的担子很重，还有很多知识等着我去学习。”巴甫洛夫坚定地和父亲说。

“你那么着急究竟想知道什么呢？”

“现在我最想知道的就是人体的构造。”

“难道你想当医生吗？”

“不，我不想当医生！”巴甫洛夫连忙摇头说。

“既然这样，那你为什么一定要学习人体知识呢？”

“因为我想让人类不再承受那么多的病痛，我想让人类生活得更加

幸福安康。”巴甫洛夫的回答显得激情饱满。

“好吧，儿子，你有自己的想法我感到很高兴，可是你真的能够实现自己的理想吗？你真的考虑好了吗？”父亲有些疑惑地问道。

“是的，爸爸，我已经决定了，我会努力的！”

“那好吧，我支持你。不过，你要为自己的选择负责。祝你成功！”

当教区的主教得知巴甫洛夫要离开神学院去学习自然科学的时候，非常严厉地批评了巴甫洛夫的父亲。但是巴甫洛夫的父亲为了孩子的理想顶住了来自主教的压力，义无反顾地支持孩子的选择。

后来，巴甫洛夫果然没有辜负家人的期望，成为著名的生理学家，并获得了1904年的诺贝尔生理学奖和医学奖。

巴甫洛夫的父亲没有强迫孩子完成教会的学业，而是尊重了孩子的想法和选择，支持他去学生理学，这是值得很多父母学习的。因为，孩子也有思想，也有渴望被尊重的心理需求。当他们感知到来自父母的尊重时，他们就会产生一种成就感和满足感，这为孩子的成功奠定了坚实的基础。而父母要想真正做到尊重孩子的想法和选择，是需要付出一定的努力的，可从以下几个方面做起：

1.父母要和孩子进行平等的交流和沟通

只要留心一下就会发现，父母经常会有意无意地用一些命令式的语言与孩子说话，但是却很少用那些霸道的话来和自己的朋友沟通。这是因为父母和孩子在一起时，理所当然地认为自己应该是“统治者”。因此，总是以一种居高临下的姿态对孩子说话，而不是把孩子当做平等的对象来对待。而当一个人以一种命令的口吻说话时，代表的就是对对方能力的不信任，当然会引起对方的不满。因此，父母要做到尊重孩子，首先就要以一种平等的姿态与孩子进行交流。

2.尊重孩子的意愿

尊重孩子的意愿，尊重孩子对朋友和活动的选择，父母可以向孩子提供意见，但不要强迫孩子接受，让孩子意识到自己是独立的个体。而





且父母要告诉孩子应该为自己的选择负责，自己决定的事情不管遇到什么样的困难都应该努力克服，不能随随便便就放弃。

3.尊重孩子的人格和自我意识

父母不能因为孩子还小就认为他们什么做不好。要知道，大部分孩子在三岁时就会萌发自我意识，他们希望通过自己的行动而不是借助他人的帮助完成一些事情。可是很多父母却剥夺了孩子的这种权利，使孩子的行动能力变差。父母应该做的是，尊重孩子的人格和自我意识，不要在外人面前批评孩子，不要伤害孩子的自尊心。

4.尊重孩子的不同意见和反对意见

不能父母“常有理”，也不要简单地否定，尽量用商量的办法解决问题，让孩子感到自己是家中平等的一员。同时，遇到事情多征求孩子的意见，鼓励孩子有自己的想法和见解。并且在发表意见时，父母和孩子应该是平等的，谁也不应该将意见强加给对方。

总之，父母们，要尊重孩子的想法和选择，这不仅能体现父母对孩子的关怀和爱，而且还能培养孩子的独立性、创造性和不畏困难的精神及健康的自我意识，这对于孩子一生来说都是非常有益的。

【疼爱与管教的小课堂】

随着孩子的逐步成长，孩子也逐渐形成了自己的个性特点和思维方式，有了自己的想法和选择，这时父母千万不可实行高压政策，这样只会适得其反，导致孩子产生逆反心理。因此，父母们，要时时刻刻提醒自己：孩子应该有自己的想法和选择，要给予孩子尊重。

跟孩子讲理，不如跟孩子讲爱

望子成龙、望女成凤的父母，总是希望能尽快地把人生的道理、自己的经验都灌输在孩子幼小的心灵里，也不管孩子是否能接受，是否愿意接受。要知道，大多数孩子对于道理是心知肚明的，但还是会犯错误。可见，父母们的讲理教育法并不成功。

李女士30岁时才有了儿子小哲，对他百般宠爱。真是放在头上怕摔了，含在嘴里怕化了。虽然李女士宠爱孩子，但十分重视孩子的教育问题，在孩子很小的时候李女士就给孩子灌输了很多道理。每当李女士给小哲讲道理时，小哲总会不时地点点头，李女士心里就会感到莫大的安慰，觉得自己的教育方法是成功的。

小哲一天天长大了，今年已经10岁的小哲再也不像小时候那样爱黏着妈妈，也不愿意和父母多讲话。有时，李女士问一句，小哲才答一句，不问便什么都不说。

一天，李女士见孩子心情很好，便试着与孩子沟通："你怎么不愿意和妈妈聊天了，你这样做是不对的……"

还没等李女士说完，小哲就极其不耐烦地说："你那叫聊天吗？每次都对我讲一大堆道理，我已经听腻了，我不是小孩子了，那些道理我都懂。"

说完，便回到自己的房间，房门被重重地关上。李女士看着儿子的背影，很是伤心。

其实，几乎所有的孩子都会有小哲这样的心理，一旦他们有了独立思考的能力，便认为自己已经长大了，有足够的处理事情的能力了，不需要父母再用大道理教导自己怎么做。父母的长篇大论反而会使孩子心





生厌烦，不愿意与父母沟通。

可见，在教育孩子的过程中，不能仅靠讲道理的方式让孩子明白事理，这时更为重要的是还要加上父母的爱，学会用爱去感动孩子、教育孩子。

那么，具体来说，父母怎样做才能既可以教育孩子又能够展示对孩子的爱呢？

1.父母的身教重于言传

有一次，阳阳出口骂了一个小朋友，恰巧被妈妈听见了。妈妈严厉地训斥了阳阳，但是阳阳很不服气地说："为什么只允许你们大人骂人，不让我们小孩骂人呢？"妈妈很生气地说："我什么时候骂人了？"阳阳大声地说："你跟爸爸吵架的时候就骂人了。"这时，妈妈反而觉得很尴尬。

在孩子面前要避免滔滔不绝地说教，应身体力行地为孩子做出表率。例如，如果要教导孩子尊老爱幼，父母就一定要孝敬、尊敬家里的老人以及接触到的所有老人，更要爱护晚辈；要教导孩子诚实，父母首先就要做一个诚实的人；要教导孩子有爱心，在社会捐款时，就要不遗余力地伸出援手……父母是孩子最好的老师，父母的言行潜移默化地影响着孩子，它比说教来得更生动、更真实。

2.寓爱于严格的要求之中

中国古语有云："爱之深，责之切。"在教育孩子时要将爱与严相统一。孩子毕竟是孩子，心智还不成熟，尤其是孩子青春期的时候，往往因为思维敏捷、情感丰富，更容易受周围环境影响，特别是一些不良环境的影响。有时父母的道理孩子并不见得心甘情愿地接受，相反还可能产生逆反心理，所以在对孩子讲道理的同时，不要忘记对其提出严格要求。真正的严格必须严而有则，严而有理，让孩子心服口服。有时父母寓爱于严，表面看似无情，但是对孩子未来的成长却有很大的意义。

3.用行动展示对孩子的爱

一个男孩以优异成绩考入了清华大学，在接受记者采访时，他竟流

下了泪。原来，他的家在偏远的山区，小时候村里还没有小学，他要走一个多小时到邻村上学。那时他很贪玩，甚至想退学。父母都没文化，也不懂得什么大道理，只知道必须让孩子学习知识。他上五年级时，一次意外，他的腿骨折了，父亲就背着他上下学。每天一个多小时的土路，天热一身汗，雨天一身泥。就这样，父亲背了他大半年。每次趴在父亲背上，他都会问："爸爸，累不累？"爸爸总是笑着说："你只要能好好学习，爸爸做什么都不觉得累。"他深深感受到了父亲的爱，开始发愤学习，最终以优异的成绩报答了父母的爱。

故事中孩子的爸爸在孩子腿骨折时，不间断地背孩子上学，以切实的行动展示了对孩子的爱，孩子也感受到了这份沉甸甸的爱，并最终以优异的成绩报答了父母的爱。

可见，父母以实际行动表示对孩子的爱，孩子更容易感受到，并且孩子会把这份无比的爱作为前进的动力，以成功来回报这份爱。

【疼爱与管教的小课堂】

孩子犯错时，需要的不是父母的大道理，而是父母的宽容、理解和爱。父母的爱会滋润着孩子，让孩子健康、茁壮地成长。那么，如何对待孩子的错误呢？有以下几点建议：

（1）不要一味说教，用行动引导孩子；

（2）适可而止，不做唠叨型的父母；

（3）因势利导，循循善诱，用爱浇灌孩子脆弱的心灵。









第二章　溺爱不是真正的爱

爱孩子是一门艺术，更是一门学问。天下父母没有不爱孩子的，但是在爱孩子的过程中要有分寸，有原则，要掌握好应有的“度”，要能自觉地控制自己的感情，克制那些无益的激情和冲动。不要把对孩子的爱转变为溺爱，阻碍了孩子的成长。



溺爱孩子就是害孩子

一位著名教育学家曾说："父母对自己的子女爱得不够，子女就会感到痛苦，但是过分的溺爱虽然是一种伟大的感情，却会使子女遭到毁灭。"

这也就说明，为了孩子的健康成长，父母应该给予孩子充分的爱，但爱得过度就演变成了溺爱，而溺爱孩子其实是在害孩子，从而生发出无穷的后果。

北朝时，齐武成帝之子琅邪王慕容俨，与皇太子是同胞兄弟。慕容俨天资聪慧，很得皇帝和皇后的喜爱，他的衣服、饮食与太子都是完全一样的。

皇帝珲经常在太子面前夸奖他说："这个孩子真聪明，日后必定能有一番作为。"

太子即位后，慕容俨就搬到别宫去住，但在待遇方面依然特别优厚，不是其他诸王可比的。

尽管如此，太后还嫌对慕容俨照顾得不够好。

慕容俨长到10岁时，便骄傲放肆，不知君臣礼节，无论是穿的衣服，玩的玩具，样样都要与皇帝一样。

有一次在南殿朝拜，他看见司膳官给皇帝送上新鲜的李子，回到宫里后，立刻要求拿一样的东西来，然而这不合制度。于是他就在宫中大哭大闹："皇帝有的东西，我为什么没有？"

慕容俨就是这样不知礼节，不知满足。

有心的士人为此而叹息道："总有一天会骨肉相残。"

果然，后来琅邪王因厌恶宰相，就假传皇帝的诏令去杀他。怕有人来救，就下令士兵严守宫门。

由于他只想杀死宰相，并无造反之意，所以，皇帝听说后亲自出来安抚，他便撤了兵。但因为他闹得太过分了，皇帝最终还是因为这件事将他悄悄地处死了。

故事中的琅邪王慕容俨，就是因为小时候受到溺爱，才使得他骄傲放肆，不知君臣之礼，并凡事都想与皇帝一样，最终因为假传皇帝诏令，引出巨大祸端而被悄悄处死。

琅邪王慕容俨的确有错，但是难道他的父母就没有责任吗？如若不是他的父母对他的溺爱与纵容，怎会发展到最后无法无天的地步？所以说，溺爱孩子其实是在害孩子。

孩子是需要来爱的，而不是来害的。但溺爱虽是一种爱，其结果却是一种"害"。

因此，父母爱孩子要适度，不要让自己的爱成为一种伤害。具体来说，溺爱孩子主要有如下几点害处：

1.溺爱是孩子心理健康的大敌

天真、幼小和"一张白纸"的孩子，最需要父母经常性的正确教育和引导。但是，许多父母一切以孩子为中心，对孩子百依百顺，满足孩子的一切要求，一味地溺爱孩子，而不去教孩子如何理解爱与培养孩子对他人的爱。

这样逐渐使孩子养成以自我为中心、只为自己考虑的习惯，认为他人为自己做的一切都是应该的，并理所当然地认为规矩都是为他人制订的，与自己无关，使孩子渐渐养成一种自私、狭隘的心理。

2.溺爱会让孩子变得冷漠无情

一位教育家说过："溺爱是父母与孩子关系中最可悲的事，用这种





爱培养出来的孩子不肯把心灵奉献一点给他人。”父母过分溺爱孩子会让孩子不知道自己也应关心他人，从而缺乏同情心和自控能力。

当然，父母出于对孩子的关爱，安排和规定好孩子的生活、学习，这种做法在孩子很小的时候是可取的，但随着孩子的成长，父母就不能拘泥于这种方法了，因为如果仍然这样做容易使孩子产生严重的依赖心理，影响孩子独立性格的形成。

3.溺爱会让孩子失去独立生活的能力和缺乏自信

父母的过分溺爱，会使孩子习惯于依靠父母生活，没有自己做事的主意、想法，往往缺乏自信心，也缺乏独立解决问题的能力和对人、对事应有的责任心。

之前经常有这样的报道：

某大学生在进入大学后连鞋带都不会自己系，某大学生在离开家住校后不知道如何洗衣服……

这些大学生之所以什么都不会做，都是因为他们的父母把一切事情都帮他们做好了。也许在这些大学生的父母看来，他们对孩子的爱实在是伟大而周到，但是在这伟大而周到的背后却是致使孩子没有丝毫的生活或生存的能力。这是这些父母想要的结果吗？

4.溺爱让孩子失去了自强的精神

缺乏自立的能力，承受不了任何风雨，心理的抗挫能力极差，甚至出现精神疾患。

主要表现为缺乏自我控制能力，行为怪异；不能控制食欲；在活动中不守秩序，他人不按自己希望的方式做就大吵大闹；不考虑他人；不能与他人分享成果，沟通能力差。

总之，为了孩子的未来，请不要再溺爱孩子，教给孩子生存的本领，让孩子学会关心、尊重他人，知道回报父母和有恩于自己的人，回报社会，让良好文明的行为习惯伴随他们成长。

【疼爱与管教的小课堂】

下面是父母对孩子进行溺爱的具体表现：

（1）父母屈从于孩子，有求必应，百依百顺，没有原则，没有要求。

（2）包办孩子的一切，过度照顾，本来孩子自己可以做的或应该做的也不让孩子做。

（3）给孩子提供的物质生活过分优越，甚至超过了家庭正常的经济能力。

（4）不给孩子接触困难和艰苦环境的机会，不让孩子受一点委屈。

（5）常当众夸耀孩子的长处和优点，处处为孩子的缺点辩解。





不要对孩子有求必应

亲子之爱，人皆有之。但是，许多父母不顾客观实际，生活上对孩子有求必应，百依百顺，处处溺爱，使孩子成了养尊处优的“小皇帝”、“小公主”。这种方式极易造成孩子脆弱、依赖、攀比、消极、懒惰等不良心理，不利于孩子健康成长。因此，父母们应适当地硬起心肠，收藏起一部分对孩子的爱。

很多父母在有意无意之间都误解或错用了“爱”，孩子要什么就给什么，对孩子真是百依百顺、有求必应。可这并不是爱，这只是对孩子物质享受的一种满足。真正的爱应该是关心孩子、帮助孩子、引导孩子，给孩子一种精神上的温暖和鼓励，让孩子明白父母的苦心和希望，同时改变孩子目前的行为状况。

有一位父亲，他非常爱自己的孩子，但他从来不溺爱自己的孩子。他总是对孩子循循善诱，并且注意以自身的行动影响他们。一次，年纪尚小的孩子看到爸爸出去经常坐着汽车，于是自己也特别想坐。有一次爸爸要外出开会，上车以后，发现女儿已经坐在车上，叫她下来，可无论怎么说她就是不听，父亲当时十分恼火，但是他没有打骂孩子，只是自己下车，走着去开会。女儿望着爸爸的身影，自知错了，乖乖地爬出汽车，从此不敢再闹着坐汽车了。

女儿上小学之后，看到其他的孩子都穿着漂亮的衣服，还被父母车接车送时，便吵着要新衣服，要坐车上学。而他没有给女儿买新衣服，也没有用车送女儿上学，而是要她多想想其他孩子，并分析是不是每个孩子都有条件车接车送呢？从此女儿再也不要这要那了。

故事中的父亲面对孩子的要求，没有有求必应，而是采取循循善诱

的方法，逐渐地让孩子放弃了自己的要求。可见，真正懂得爱孩子的父母，不会对孩子百依百顺、有求必应，他们的原则是合理的要求答应，不合理的要求拒绝；该干的事情允许，不该干的事情杜绝。这样，孩子就不会朝着目中无人的方向发展。

那么，生活中，父母怎样才能做到不对孩子有求必应呢？

1.该碰的钉子要碰

孩子还未涉世，单纯幼稚，假如父母处处都替他（她）安排得天衣无缝，他（她）就不会真正了解这个世界，将来很可能会碰大钉子。正如鱼儿生下来就要在水中游一样，如果好意为鱼套上一个救生圈，后果会怎样呢？

2.该绕的弯路要绕

父母提供的捷径孩子未必买账，即使走在捷径上，孩子也不一定能安下心来，反而会对自己没走的路跃跃欲试。而且，没有过程的结局，没有挫折的成功，就像凭空给了一个世界冠军的称号，又有什么意义呢？

3.该受的苦与累要受

要让孩子受一些苦与累，让孩子知道一切幸福都是来之不易的。否则，孩子就不会珍惜它，理解它，以致身在福中不知福。

4.该听的意见要听

不要事事都把孩子的想法、意见排除在外，也许他们以独特的视角、纯洁的心灵提出的建议或提醒会弥补成年人的某些过失。



5.该保留的稚气要保留

孩子就是孩子，假如一个孩子过于老成，处处跟大人们想的做的都一样，城府颇深，父母不觉得孩子过早地失去了童趣、天真吗？这样是不是有些残酷呢？

6.该讲清的道理要讲清

有些事情需要正面解释的就应该明确解释，免得让孩子胡乱猜测，含糊不清，以致误入歧途，甚至酿成灾祸。



总而言之，孩子的成长是需要父母的呵护与关爱的，但爱孩子并不是过度溺爱、有求必应，并不是孩子想做什么就做什么，想要什么就给什么。父母应该以孩子的未来为着眼点，为孩子考虑、思量，给予孩子必要的限制和拒绝，培养其独立的性格和精神，让孩子能够担当生活的重担和困苦。只有这样，才能使孩子茁壮成长。

【疼爱与管教的小课堂】

许多父母并没有注意到，在他们高兴地逗着孩子玩、给孩子买各种食品和玩具的时候，当孩子用自己的方式——哭、吵闹、软磨，迫使父母让步，实现自己的愿望，在父母面前取得胜利的时候，他们实际上给孩子传递这样一个信息：孩子是全家关注的中心，全家人都要服从孩子的意志，孩子的愿望不受限制，孩子的行为不受约束，父母要对孩子百依百顺，有求必应。当这样的情况发生时，说明父母已经对孩子关爱过度，已使孩子娇惯成性。

杜绝放纵型的溺爱

很多父母对孩子的爱都很容易演变为放纵型的溺爱。在放纵型溺爱中，父母会愿意做孩子的“延伸”，做孩子的手和脚，心甘情愿地接受孩子的指挥和领导。在这样的家庭中，孩子是一家之主，而父母却是惟命是从的“奴仆”。这是一种颠倒错置的爱，是最不利于孩子成长的爱。

在放纵型溺爱中长大的孩子，心中往往只有自己，他们不懂得尊重父母，不懂得顾及他人的感受，轻视他人，他们只想肆意而为。这样的孩子极易在未来的成长过程中迷失方向。具体来说，放纵型的溺爱造成的后果如下：

1.令孩子成为他人和自己的“地狱”

10岁的小磊，因为经常在学校惹麻烦、闯祸，被父母送到心理咨询室做心理咨询。在咨询中，心理咨询师了解到，小磊的爸爸妈妈以前日子很苦。有了小磊后，他们发誓不让孩子重复他们的苦难，不管孩子有什么样要求他们都尽力满足，结果小磊成了“一家之主”。

比如，吃饭时，要是小磊喜欢一个菜，就会把菜霸占，不让父母吃，除非等他吃够了或吃厌了，父母才能下筷子；看电视时，小磊要看哪个台，父母绝对不能和他争；出门时，小磊累了，爸爸必须把他背在背上。小磊长大些了，爸爸不想再这样做了，妈妈就会立即对爸爸说：“你就背一下吧！”

上小学时，小磊非常喜欢指挥和领导同学，对此，小磊的父母依然无动于衷。但小磊遇到了麻烦——他的学习成绩在班里总是倒数。

这并不奇怪，因为小磊习惯了他人替自己解决问题，但学习却是个人的事。不仅如此，因为学习成绩糟糕，老师和同学都不再关注他。为





了重新受到大家的关注，小磊做出了一系列的恶劣事情，譬如在课堂上骚扰其他同学，给同学、老师起绰号，故意找老师麻烦……

故事中的小磊就是因为父母对他的放纵式的溺爱，才逐渐变得对父母、同学颐指气使，稍不满意就暴跳如雷，大哭大闹。而当他人都不关注他时，又会做出恶劣的事情。可见，父母对孩子放纵式的溺爱不仅会伤害他人，而且也会害了孩子自己，成为他人和孩子自己的“地狱”。

2.可能成为父母的敌人

贝贝与爸爸的关系常常是水火不容。有一次，因为和爸爸吵了一架，贝贝威胁妈妈说：“你要这家伙，还是要我。要他，我就离开这个家；要我，你就和这个家伙离婚。”

为什么会有这样的情况发生呢？主要就是因为贝贝的父母对孩子放纵式的溺爱。比如，在吃饭时，妈妈会纵容贝贝在饭桌上跳舞，就算孩子把饭菜踩翻在地，她也仅仅是笑一笑。吃鱼和鸡时，她会把骨头先剔掉。

有一次，贝贝妈妈因工作调动去外地上班，这期间，贝贝让爸爸做他喜欢吃的饭，爸爸以工作忙理由拒绝了，给他钱让他自己去外面吃，结果惹得贝贝大发脾气。妈妈回来后，贝贝于是发出了让妈妈和爸爸离婚的威胁。

由故事可见，放纵型溺爱会导致孩子目中无人，即使是父母也不会放在眼里。而且还会像故事中的贝贝那样，频频对父母作出威胁，并试图破坏父母的感情。如果父母不尽快意识到这一点，他们最终就会知道，孩子也是他们的“敌人”。

3.导致孩子产生依赖、自卑、任性的心理

（1）严重的依赖心理。即对父母或他人的严重依赖，他们不能接受独立，总是依靠他人，并且必须通过他人对自己的在乎和关注，才能感觉到自己的价值。但是，这样的孩子只知道提要求，让父母或他人关注自己，但他们却对他人的感受视而不见。

（2）因自卑心理伤害他人。这样的孩子一旦离开父母，就会感觉

自己什么都不是，于是会出现严重的自卑心理。但是，由于他们自大惯了，往往不能接受这种自卑，所以他们会把自卑转嫁到他人身上，并且会变本加厉地伤害他人。

（3）任性的心理。由于父母对孩子的放纵型溺爱，使孩子养成了意愿必须立即得到满足的习惯，稍不满足，就会肆意妄为。他们甚至不知道，意愿的满足是需要时间的，而且通常需要自己的努力和付出才能够实现。然而，他们已经中“放纵型溺爱”的毒太深，只知道“我要，我立即要”般的任性而为。

总而言之，父母们，不要再对孩子进行放纵式的溺爱了，因为这份对孩子的爱太“昂贵”，是要付出巨大代价的。这代价就是：不仅会伤害到父母和他人，最终还会毁了孩子的一生！

【疼爱与管教的小课堂】

更为可怕的是，许多受到放纵型溺爱的孩子，还会对自己或他人造成人身伤害，尤其是在孩子的意愿或要求没有得到满足，情绪变得极端的情况下。这时的孩子往往不计后果，而在最终真的造成惨剧的时候，还会把责任推卸到他人的身上，这是多么令人不寒而栗啊！因此，父母们，尽快放弃对孩子的放纵型溺爱吧，让孩子回到正常的成长轨道！





让孩子从小学着吃点儿苦

生活中，很多父母总是一味地溺爱孩子，这个不让孩子做，那个不让孩子做，生怕孩子累着。然而，这样的孩子常常在长大后，缺乏韧性和坚强的精神。所以，父母要舍得让孩子吃苦，要知道，“不经历风雨，怎能见彩虹”？

为了让小鹰学会飞翔，练就它一双坚实的翅膀，鹰妈妈将小鹰从高处推下；狐狸妈妈为了让小狐狸早日能够独立生活，采取清窝的办法……动物妈妈尚且知道让自己的孩子受苦，磨炼其生存的技能，更何况是身为父母的人类。中国有句古话：“艰难困苦，玉汝于成。”父母要想让孩子成为栋梁之材，要想让孩子拥有属于自己的成功，就不应该回避“艰难困苦”，只有这样孩子最后方能“玉汝于成”。

一天，一对年轻的美国夫妇带着他们年仅7岁的儿子出去郊游。他们三人都骑着自行车。途中，他们经过一段泥泞的道路，由于夫妇俩骑的是大轮自行车，用力蹬了几下就闯过去了，但儿子骑的是小轮童车，所以陷在了泥地里。面对此情，这对夫妇并没有回来帮助儿子，只是在前面鼓励说：“好儿子，拿出男子汉的气魄，闯过来！”

就这样，他们往前走一段，便躲在隐蔽处观察孩子如何过泥泞的道路。这时，孩子已经骑不动了，所以只好下来推着走，走几步，再用小手抠抠车轮上的泥巴，再推几步，再抠一阵……他们见孩子满头汗水、满身泥巴，也确实心疼了，但他们始终没有上前帮忙。

最终，孩子费了很大的劲终于走出了那段泥泞的路。这时，他的父母才出现在他的面前，但也只是简单地说了句：“好！我儿子是个男子汉！”然后，他们三人便有说有笑地往前走了。

这个故事中的父母不是不爱孩子，他们的爱更深沉、更长远。因为他们知道：帮得了孩子一时，帮不了孩子一世。孩子终究会长大，终究要自己去面对一些磨难。与其让孩子到那时束手无策，不如从小就让他受点苦，培养他自己解决问题的能力。

当然，这里所说的让孩子吃苦，并非是让孩子过一种食不果腹、衣不遮体的生活。在现在的社会条件下，父母只要不对孩子溺爱、包办代替就可以了。也就是说，让孩子从小自己做一些力所能及的事情，让他们体会一下生活的艰辛就可以了。具体方法如下：

1.让孩子养成节俭的好习惯

给予孩子优裕的物质生活和大量的金钱，并不一定对孩子有好处。父母想让孩子生活得好，这一点无可厚非，但是父母一定不能给孩子太过奢侈的物质享受。只有小时候养成了勤俭节约的美德，孩子才能积极奋进。

2.让孩子体验挫折

有句话叫做："温室里的花朵承受不了狂风暴雨的侵袭。"现在的孩子多是独生子女，父母总是很早就替孩子安排好了一切。无论做什么事情都会提前替孩子想好。其实，父母大可不必这么做。让孩子去体验一下生活的挫折也是不错的选择。如果孩子过惯了一帆风顺的生活，就很容易导致他们形成意志不坚强、心理承受力差的特点，一旦他遇到哪怕一点点不顺心的事情，他都会因无法承受而走向极端。



3.让孩子适当受点委屈

有人说，现在的孩子，一点也经不起批评和挫折。这跟父母的教育有关，其实让孩子适当受点委屈也是很有必要的。因为，孩子在进入社会后肯定会遇到各种各样的挫折和困难，如果他不具备承受委屈的能力，很难想象他会在社会上很好地生存下去。所以，适当地让孩子受点委屈，也不是一件坏事。

总而言之，如果父母因为溺爱孩子，而不让孩子吃苦，那么，孩子



就难以拥有光明的未来，随时都有被时代淘汰的可能。如果对孩子进行一定的吃苦教育，这种情况就会有很大的改观，孩子各方面能力也会逐步得到提高。

【疼爱与管教的小课堂】

其实，许多父母都对孩子进行过吃苦教育。有的父母会鼓励孩子在课余时间打工赚钱，有的让孩子去送报纸、修剪草坪等。与这些父母相反，也有许多父母不想让孩子受一丁点儿的委屈，更不要说进行吃苦教育了。孩子一出生就被所有的家人放在了蜜糖罐里，有的父母甚至把本来应该让孩子做的事情全部包揽下来。这样也就导致了一些年轻人受不了一点苦、经受不起任何挫折。这需要引起一些父母的反思。

让孩子做一些家务

一位母亲说："我从来不让我的孩子做家务。孩子和自己的父母在一起的时候都不能好好享福，以后生活起来不是更可怜？"

还有一位母亲说："孩子想要考大学，想拿高分，自然就要多花时间多下工夫，笨鸟先飞嘛！为了让孩子能有更多的时间用在学习上，我连袜子都没有让孩子洗过。"

……

或者是出于对孩子的疼爱甚至溺爱，或者是为了让孩子专注于学习，很多父母都不让孩子从事家务劳动。

然而，让孩子自己整理个人的小床、倒掉废纸篓、除草、打扫卫生等这些劳动或家务，既能提高孩子的动手能力，增强孩子的各种情感体验，又能培养孩子正确的劳动态度。这对于孩子来说，是非常难得的学习机会。

蒂娜满10岁了，已经懂得追求漂亮了，最直接的表现就是她换衣服的频率越来越高，这直接加重了妈妈的负担。于是，妈妈决定找她谈谈。妈妈说："宝贝儿，妈妈工作很忙，你已经10岁了，可以为妈妈分担一些家务，做一些自己的事情了，以后你的衣服要自己洗。如果你忘记的话，就只好穿脏衣服了。"蒂娜很痛快地点了点头。

一周过去了，妈妈发现洗衣机里塞满了蒂娜的脏衣服，她很生气，于是很严厉地批评了蒂娜，蒂娜答应妈妈下次不会忘了。

接下来的一周，蒂娜还是没有洗，脏衣服更多了，洗衣机里已经放不下了，它们都堆在了蒂娜的房间里，几乎占了一地，最严重的是蒂娜已经没有几件干净衣服可以换了。妈妈决定对此置之不理，以便好好教





育教育她。但是蒂娜有她的应对办法：她从脏衣服堆里拣出稍微干净的衣服继续穿，就是不肯自己动手把它们洗干净。

几周过去了，蒂娜已经再也拣不出一件稍微干净点的衣服可以穿了，而妈妈的态度丝毫没有改变，蒂娜没办法，只好把衣服一件件洗干净了。此后，蒂娜的衣服都是由她自己来洗，而且她发现洗衣服并没有她想象的那么难。蒂娜甚至还渐渐开始帮妈妈做其他的家务了。

由此可见，很多时候，孩子不肯做家务，很大一部分责任出在父母身上，不让孩子做或不能自始至终坚持让孩子做，这些都会影响孩子对做家务的看法和行动。但是，故事中的蒂娜的妈妈为了让孩子养成自己洗衣服的习惯，对孩子采取了置之不理的态度，等孩子实在没有干净衣服可穿的时候，孩子也就自己洗衣服了。因此，要想让孩子做家务，父母必须坚持让孩子做，不应该妥协。

况且，孩子做家务的习惯并不是与生俱来的，而是父母后天培养的结果。那么，具体来说，父母应该怎样培养孩子主动帮助父母做家务的习惯呢？主要有以下几点：

1.要有正确的态度

父母要支持、鼓励孩子参加力所能及的家务劳动，正确认识孩子参加家务劳动不是为了减轻父母的劳动量，而是为了养成他（她）热爱劳动的习惯，培养其责任感、独立性、自信心等良好品质。

父母要放手让孩子去干，让孩子在实践中学会做。当然，父母要给予具体指导、帮助，督促孩子按时把事情做好，千万不可包办代替。

2.要提高孩子参加家务劳动的兴趣

孩子年龄小，劳动目的性不强，往往把劳动与游戏相混淆。父母可通过游戏来提高孩子对劳动的兴趣。如父母可跟孩子比赛谁擦桌子干净；谁洗手帕溅在地上的水少等。另外，劳动内容要适合孩子的年龄特点，不能太复杂，以自我服务为主。时间也不能太长，否则会使孩子过度疲劳，影响劳动效果，甚至产生厌恶劳动的情绪。

3.家务劳动要有具体的分工

家庭成员对家务劳动要进行具体分工，明确各自的任务，还应提倡协作。让孩子明白自己的事自己做，父母的事也要帮着做。

4.适时地进行表扬

当孩子认真地做完一件家务时，要及时地给予肯定。最好的方法是让全家人一起欣赏孩子的劳动成果，使他产生自豪感。家长还可亲切地拥抱孩子，表扬一声“真能干”，千万不要用金钱或物质刺激的办法。

总之，父母们，要安排孩子做一些力所能及的家务劳动，使孩子在劳动中体验父母的艰辛和爱。同时让孩子知道：只有通过自己的劳动，才能享受真正的人生，享受真正的生活，才能体验到创造的快乐。

【疼爱与管教的小课堂】

父母给孩子分派家务劳动时要注意孩子的接受能力。如每一位5岁以上的孩子都可以做上一两件家务活儿；小一点的孩子可以取报纸和信件；十几岁的孩子则可以用吸尘器除去灰尘，洗衣服时帮忙开动洗衣机等。总之，父母要视孩子的年龄、性格特点、接受能力等，安排孩子做家务。





“隔代溺爱”的现状如何应对

如今，受经济、社会风气、习惯等因素影响，老人帮助子女带孩子成为理所当然的事情。在这种隔代教育产生的同时，“隔代溺爱”也渐渐成为一种相当普遍的现象。“隔代溺爱”常常导致孩子娇生惯养，使孩子缺乏独立解决问题的能力和人际交往能力，同时，还导致家庭不和谐。因此，父母应主动改善“隔代溺爱”的现状，进而使孩子能够健康快乐地成长。

小王一家三口与父母住在一起，儿子已经读小学一年级了，并且学校离家很近。但小王的父母却坚持要每天去接送孙子，在路上还常常为孩子背书包、拿水瓶等。有时，小王教育儿子要独立，要自己上下学，但小王父亲却不答应，担心孙子在上学途中发生意外，碰到坏人，非得接送不可。

还有一次，小王下班回家，看到儿子把剩饭剩菜全部倒给父亲吃，小王大声制止，但儿子却满不在乎地说道：“爷爷爱吃我的剩饭啊！他还说他自己是‘饭桶’，剩下的饭菜都归他收拾！”小王听到这里，怒从心头起，“啪”地一声打了儿子一个大耳光。小王父亲站起身来，也生气地打了小王一个耳光，并且说：“你凭什么打孩子？”小王对父亲说：“爸，你这样也太溺爱孩子了，这样孩子会越来越淘气越来越不听话的。”老人气愤地说：“你甭管，我有我的方法！”说着就把孩子带到自己的房间，哄孩子开心去了。

小王看到这样的情况真是一筹莫展，担心父亲这样溺爱和纵容孩子，早晚会害了孩子。

上面所述的故事就是典型的“隔代溺爱”现象。老人一味地溺爱孩

子，袒护孩子，却不科学地教导孩子，的确是令很多父母头疼的问题。要知道，在孩子的人生道路中，老人是指路航标，在孩子刚开始认知社会的阶段，老人千万不要过度娇惯、溺爱孩子，为孩子引错路，否则只会毁了孩子的未来。因此，父母必须解决“隔代溺爱”问题。以下几点可供参考：

1.拿走“隔代溺爱”的保护伞

很多老人对孩子的疼爱、溺爱已经到了没有原则的地步，而这也无疑会破坏教育孩子的成果。因此，如果父母已经为孩子制订了家庭规矩，那就要事先与家中的老人达成协议，绝对不能让老人以溺爱的方式表示对孩子的爱。一旦拿走了孩子头上的“隔代溺爱”的保护伞，那么父母的教育实践才会显示出应有的效果，孩子也才会更加健康地成长。

2.增强孩子的交往能力和独立生活的能力

如今的很多父母都会把孩子交给老人照料，一方面是因为自己工作忙碌，无暇照看和教育孩子；另一方面是担心孩子如果不在大人的保护下是无法安全的。然而，这很容易导致孩子过分依赖家庭和长辈，人际交往能力下降，还很容易导致孩子产生自卑、软弱的心理。因此，父母们要让孩子拥有属于自己的生活圈，建议老人给孩子一些和小伙伴在一起的时间。如可以让老人带孩子去少年宫、博物馆等有益于开阔孩子眼界、让孩子接触到其他孩子的地方。

另外，老人可以让孩子做一些力所能及的事情，如让孩子自己收拾房间、自己上下学回家等。老人不要一直围绕在孩子身边，要教会孩子如何保护自己、如何正确地对待他人，这样非常有利于培养孩子独立生活的能力。

3.有时间多陪陪孩子

要想解决“隔代溺爱”的现状，父母们就要尽量多抽出时间陪陪孩子，正确地爱护和教育孩子。

总之，“隔代溺爱”的问题一定要解决，如果不正视此问题，会导





致家庭不和谐，也会对孩子的培养和成长产生不利影响。因此，父母们请正视隔代教育问题，杜绝“隔代溺爱”的现象。只有这样，孩子才能既享有老人和父母所给予的爱，又能够健康快乐地成长。

【疼爱与管教的小课堂】

作为担当“隔代家长”的老人也是需要一定的“资格标准”的，以下几点可供参考：

（1）身体健康，精力较好，心态年轻，乐于养育孙辈；

（2）心理健康，情绪稳定，没有精神障碍；

（3）家庭和个人卫生习惯良好，不吸烟，不酗酒；

（4）了解孩子的饮食营养和生活护理等常识；

（5）性格开朗，人际交往能力强，没有偏见，不固执，对孩子有耐心；

（6）有一定的文化基础，能对孩子进行启蒙教育；

（7）待孩子慈爱宽容，但不纵容、不溺爱，善于引导教育；

（8）愿意并善于吸收新知识、新观念，用现代家庭教育理念与方法教育孩子。

别因溺爱让孩子失去人际交往能力

如今的很多父母，因为溺爱孩子而担心孩子如果不在大人的保护下便难以安全，于是对孩子寸步不离，常常围绕在孩子身边，这严重影响了孩子和其他小伙伴的交往，并容易导致孩子过分依赖父母、人际交往能力下降。因此，父母们要让孩子拥有属于自己的生活圈，让孩子与其他的小伙伴进行交往，培养孩子的人际交往能力。切不可因为溺爱孩子导致孩子人际交往能力下降。

高亮出生在一个富裕的家庭，从小娇生惯养，父母把他当做“大家闺秀”那般养着，让其“大门不出二门不迈”。于是，高亮逐渐变得越来越孤僻。高亮上学之后，常常是独来独往，并且在通常情况下只要他一到教室就开始捧起书本来看，很少有人见他和班里的同学说说笑笑，好像他的生活里除了学习就再也没有任何其他事情了。

可是，随着期末考试的临近，高亮的情绪越来越不稳定，几次模拟考试的成绩也很不理想。终于，在期末考试前的那天晚上他离家出走了。在他留下的一封信中这样写道：“最近一段时间我几乎要崩溃了，我感到自己的压力越来越大。我时常会感觉到不知所措，我好想找一个朋友向他倒一倒我满肚子的苦水。可是我一个朋友也没有，我不知道该怎么与别人沟通和交流。我一直都没有一个可以说说知心话的朋友，我难受得快要憋死了。我知道这次我肯定考不好，等待我的将是他人的嘲讽，不会有任何人来安慰我……”

故事中的高亮就是因为从小受到溺爱，才使得他变得孤僻，也正是因为他没有朋友，才使得他变得孤独、苦闷，于是在期末考试的巨大压力下出现了离家出走的情况。因此，父母在孩子小的时候不要过于溺爱





孩子，否则，很容易使孩子失去人际交往能力，并且会严重影响孩子的心理健康。

要想培养孩子优秀的人际交往能力，很多时候需要父母付出巨大的艰辛。以下几个方面可以帮你达到目的：

1.让孩子和更多的同龄人成为好朋友

同龄人在交往的过程中，会有更多的共同语言，因此就可以避免和成年人交往时出现的拘束与胆怯现象，从而使得交往过程变得轻松愉快、活泼自如。在孩子交朋友的过程中，父母可以对其进行积极地引导，让孩子明白，不止是自己有自己的想法，其他的孩子也都有他们的意见，要学会努力适应环境。当孩子的步伐和其他的小朋友保持一致的时候，孩子就会逐渐克服因受到溺爱而产生的“自我中心”意识。

2.让孩子在集体活动中得到锻炼

鼓励孩子多参加集体活动，因为在集体活动中，孩子与他人会紧紧地联系在一起。有时候，孩子必须在遵守共同制订的规则的情况下与同伴相互协作才能完成任务。同时，孩子也会体会到必须尊重他人，这样才能继续参加某个游戏，否则就会被排除在圈子之外。如此一来，就能够改变孩子因受到溺爱而产生的孤僻、自我的性格。

3.让孩子学会为他人鼓掌

很多孩子，因为受到溺爱而变得冷漠，不愿意向他人表示赞赏。因此，父母就应该让孩子学会为他人鼓掌，懂得赞赏他人。尤其是当朋友在某些事情上做得比较好的时候，孩子一定要及时表达出自己对他们的赞赏和肯定，这样有利于建立持久的友谊。

4.让孩子学会体谅他人

如果一个人无法做到体谅他人，那么，他的人际关系一定一团糟。受到溺爱的孩子在很多事情上容易只为自己着想，不能站在对方的立场上思考问题。如一些孩子在日常生活中很自我，当他们看上小朋友的某一件玩具时，即使那个小朋友正在兴致勃勃地玩着，他们也会毫不犹豫

地冲上前去夺过来。这经常会造成孩子之间的冲突。这些以自我为中心的孩子做事情时的表现往往是自私的，不懂得考虑他人的感受。

这样的孩子没有与他人合作与分享的意识，这对孩子的发展很不利。父母要让孩子在遇到问题时试着站在对方的立场上思考问题，将心比心，这样孩子才能交到更多的朋友，也会拥有良好的人际关系。

5.让孩子学会处理遇到的矛盾和冲突

在人际交往中，难免会有意见的分歧和利益的不均衡，有时甚至会引起一些小冲突。当孩子和他人发生矛盾和冲突时，父母就要给予孩子恰当的引导，增强他解决问题的能力。让孩子学会倾听他人的意见，如果孩子听取了对方的解释或者其他人的意见，就会对事态有一个相对客观和全面的认识，这在无形中就增强了孩子处理问题的能力。这种情况下，孩子就能以恰当的方式让所有人的利益得到最大满足，实现彼此间的双赢。

总之，父母们，不要再因为溺爱孩子而让孩子失去人际交往能力，为孩子松绑吧，让其拥有自己的人脉圈、生活圈，让其为自己的人生发展奠定良好的基础。

【疼爱与管教的小课堂】

在培养孩子人际交往能力时，父母还要注意尊重孩子的个性，父母必须明白不同的孩子社交需要也会有所不同。有些人可能特别喜欢和朋友在一起，对于他们来说朋友越多，他们就会感到越快乐。可是有的孩子却不是这样，也许拥有几个朋友他们就已经感到很满足了。









第三章　打不是亲骂不是爱

父母打骂孩子不仅是一种恶习，也是一种畸形的教育方式。许多父母在爱的名义下对孩子肆意打骂，以为这样就可以使孩子改正不良行为，实则事与愿违。这时的孩子往往会产生逆反心理，父母越是命令孩子这样做，孩子越是不这样做，或者即使做了也仅仅是表面服从。而且打骂的教育方式还极易伤害孩子的内心，使孩子变得软弱、孤僻、自私、暴力，给孩子的一生带来可怕的后果。



打骂的教育方式危害无穷

打骂的教育方式的形成，很大程度上缘于父母错误的教育观念，如“不打不成才”、“打是亲骂是爱，不打不骂是祸害”、“树不修不成料，儿不打不成才”、“舍不得重打，上房揭瓦；捶捶打打，出匹良马”等。

许多父母“恨铁不成钢”，恨自己的孩子不长记性，不长本领，这时“不打不成才”等错误观念就会占据他们的内心，于是便开始对孩子大打出手。

然而，这些打骂孩子的父母，却没有充分认识到打骂孩子的危害性。他们不考虑孩子的需要与特点，一味地从自我出发，不允许孩子有半点差错或异议，使孩子感受不到父母之爱、亲子之情，使孩子处于不安和焦虑之中。

同时，由于得不到应有的爱和支持，孩子往往形成冷漠、孤僻、仇视、攻击、自信心不足等心理问题，孩子时候的心灵创伤往往成为他日后不良行为的根源。

那么，具体来说，打骂孩子有怎样的危害呢？

1.导致孩子说谎

有的父母一旦发现孩子做错事就连打带骂。孩子为了逃避挨打挨骂，往往违心地说谎，瞒得过就瞒，骗得过就骗，因为瞒骗过一次，就可减少一次皮肉之苦。

但是，孩子说的谎，往往易被父母识破，为了惩罚孩子说谎，父母态度更加强硬。为了避免再被父母打骂，孩子下一次做错事更要说谎，这样就构成了一种恶性循环。

2.导致孩子失去自信，变得悲观厌世

每个孩子都有自尊，希望得到他人包括父母的尊重，而他人的尊重与信任，会使孩子产生自信，这是他们前进的重要动力。经常受父母打骂的孩子，自尊心受到伤害，产生自卑，极易变得自暴自弃、破罐子破摔。父母原本是孩子最亲近的人，经常遭父母的打骂，孩子会感到人世间没有温暖，活着没有意思，于是悲观厌世。现实中，由于遭受父母打骂，离家出走者有之，轻生者有之，因此造成的家庭痛苦是难以言状的。

小贝的数学成绩很差。一天晚上，小贝在做一张数学卷子，其中有三道应用题不会做。

爸爸给他讲了一遍，他没听明白，又讲了一遍，他还是没听懂。爸爸很不耐烦，骂了小贝一句“真是废物”，就不理他了。

于是小贝委屈地哭了，妈妈见孩子在哭，就问他原因，小贝哭着对妈妈说：“妈妈，你说我怎么这么笨呢？那么简单的题我都不会，我觉得活着一点意思都没有。而且爸爸骂我是废物，我就更没有信心了！”

听了孩子的话，小贝的妈妈很着急。

许多父母可能会像故事中的小贝爸爸一样，因为对孩子不耐烦而骂孩子，甚至对孩子动手，这会严重影响孩子的自信心，使孩子变得悲观。因此，对孩子耐心地进行教育吧，让孩子面对生活更有信心和勇气。



3.导致孩子陷入孤独的境地

经常遭受打骂的孩子，会感到孤独无援。尤其是父母当众打骂孩子，会使孩子的自尊心受到巨大伤害，往往会使孩子怀疑自己的能力，使其自感“低人一等”，因此显得比较压抑、沉默，认为老师和同学都看不起自己而抬不起头来。

于是这种孩子往往不愿意与父母和老师交流，不愿意和同学一起玩，性格上显得很孤僻。

城城的爸爸脾气暴躁，易发怒，动不动就会对孩子拳打脚踢，有时还当众殴打城城。



这使得城城的自尊心受到了严重伤害。

在学校时，他总是躲在教室最后排的角落里，既不与同学说话，也不参加课堂的交流活动。有时，有的同学找他聊天，他也爱答不理。久而久之，再也没有人愿意与他说话交流了。

从故事中城城的经历可以看出，父母的打骂常会严重伤害孩子的自尊心，导致孩子性情变得孤僻。这样会严重影响孩子的人际关系，使孩子难以健康成长。

4.导致孩子学习到错误的解决问题的方式

父母打骂孩子绝对不是什么好的教育方法，只会是对孩子的一种个性压抑，尤其会给孩子造成一种错觉：弱者要服从于强者，暴力可以解决问题。而且，由于孩子模仿能力很强，往往从父母那里学会了“以暴制暴”，学会了“打人经验”，染上了暴力行为。

在家里父母打骂他，到外面他就打骂其他的孩子，尤其是比他小的孩子。父母打骂孩子，实际上成了教自己的孩子去打骂其他的孩子的坏榜样。这样孩子长大后，他很可能会以武力解决人际冲突，结果是破坏了良好的人际关系。

5.导致孩子人格畸形

每个做父母的都希望自己的孩子诚实、守信、善良、上进，希望自己的孩子有良好的人格。然而，经常打骂孩子，肯定会使孩子走向这种希望的反面。

从心理学角度讲，父母粗暴打骂，会导致本来性格倔犟的孩子产生抵抗、对立情绪，进而变得性情暴躁，行为粗野，甚至形成攻击型人格，对他人施暴。

而性格怯懦的孩子，会产生严重的畏惧心理，表现出软弱的顺从意识，进而形成猥琐、胆小怕事的性格。这样的后果，将对孩子的一生产生严重的影响。

总之，打骂是对孩子行为后果的一种恶劣的处理方式。父母打骂孩

子虽然是为了使孩子克服缺点、纠正错误，帮助他们分清是非，明确努力方向，但打骂本身并未指明什么样的行为是正确的，与之相伴随的常常是孩子的消极对立情绪。因此，父母教育孩子要做到有理、有效、适时、适度。

【疼爱与管教的小课堂】

打骂孩子同时也是父母无能和缺乏修养的表现，有修养的父母一定能够选择以更好的方式教育孩子！更为不幸的是，父母经常打骂孩子，还可能引起孩子对父母的蔑视，降低父母的威信，认为父母对自己没有疼爱，只知道打骂，使孩子产生怨恨、逆反、畏惧等心理。于是孩子与父母之间的亲情日益淡薄，隔阂越来越深，关系越来越疏远，一些孩子甚至会产生报复心理。





改变打骂的教育方式

由于孩子天生比较调皮，他们总是给父母带来这样或那样的麻烦，这时很多父母就对自己的孩子举起了惩罚的棍棒。管教孩子的方法很多，对孩子进行打骂是最简单，也是最粗暴的一种方法。

本来父母的手应该充满关爱与温暖，可是很多时候它们却让孩子感到陌生和恐惧。要知道，动用武力并不能解决所有的问题，当父母试着把棍棒收起来的时候，一定能找到更好的教育方法。只要能够给孩子足够的尊重和理解，让他（她）学会为自己的过错负责，孩子就会独立解决问题，不是非得父母的“棍棒”才能帮孩子解决问题。

当一个孩子总是受到父母的责骂和殴打的时候，会渐渐发展出负面的行为，例如因为害怕招致父母的不满而撒谎等。不过对于很多父母来说，除了打骂以外他们似乎找不到更有效的教育孩子的方法。很多父母也不愿意花心思去寻找其他教育方法，所以一旦孩子犯错他们就开始打骂孩子。反观结果，打骂的教育方式取得的成果却微乎其微。

那么，父母为什么会常常打骂孩子呢？总体来说，主要有以下两个方面的原因。

其一，传统的教育观念。很多父母的传统教育理念依然根深蒂固，在这种教育理念的影响下父母总想对孩子动用武力，例如“不打不成器”“棍棒底下出孝子”等。在传统观念中父母永远站在一个绝对的统治地位，孩子根本就没有发言的机会和权力。

其二，父母不能管好自己的情绪。现实生活中有一些父母的情绪波动会比较大，只要稍微遇上一点不顺心的事情他们就会勃然大怒。当在生活中遇到困难或挫折时，他们总喜欢把怨气发泄到孩子身上。很多父

母总是希望孩子能够按照自己的意愿去做事，一旦孩子的表现不能令父母满意，那么父母多半会对孩子施以暴力。

教育孩子的技巧是需要学习的，并不是每个父母都能够成为一个育儿高手。如果你想做一位成功的家长，就需要不断地充实新知识，改变打骂的教育方式。而当父母被自己的孩子气得火冒三丈时，不妨采用以下方法代替原来对孩子进行的打骂。

1.多与孩子进行沟通与交流，尽量做到全面了解孩子

在日常生活中，父母一定要找时间多和孩子进行沟通，看一看孩子的心里究竟是怎么想的。当父母和孩子的沟通很融洽的时候就会最大限度地减少双方之间的误解。这时候如果孩子犯错的话，父母也能从一个比较客观的角度来思考问题。

2.吸收新的教育知识，改变陈旧的教育观念

这是一个日新月异的社会，孩子的成长环境也在变化，所以家庭教育的方式也必须发生一系列的变化。在传统的教育方式中，父母就是至高无上的权威，他们可以任意地对孩子进行打骂。这种方式在当时只会激起孩子更大的不满和反抗，而对教育孩子没有任何益处。因此，为人父母者一定要主动吸收教育新知，改变自己的教育理念。

3.耐心倾听孩子的解释，换种方式处理问题



有时候孩子的举动很有可能让父母非常愤怒，这时候父母最直接的反应就是破口大骂。此时，如果父母能够暂时先冷静下来，问问孩子究竟为什么会那样做。如果父母能够耐心地听听孩子的想法，就会发现孩子之所以做这件事也是情有可原的。这时候父母的情绪也会好很多。

4.真正放下架子，跟孩子平等相处

有些父母总觉得在孩子面前应该保持一种非常严肃的模样，习惯用以上对下的态度来对待孩子。这样虽然表面上可以解决问题，但是孩子内心深处却很难认同父母的做法，容易产生逆反心理。因此，父母要放下架子，从内心深处尊重孩子，不要再用命令的口气跟孩子说话，把孩



子当做成年人一样给予尊重。如果孩子已经拥有了解决问题的能力，父母就应该放手，给予孩子充分的自主权，让孩子自己去解决问题。

无论如何，父母需要记住的就是再也不要轻易地对孩子进行打骂。这样不但收不到预想中的效果，还会影响亲子之间的关系。为了更好地教育孩子，父母应该主动地学习新的知识，改变打骂的教育方式。相信即使没有棍棒的作用，父母也一定能把自己的孩子教育得十分优秀。

【疼爱与管教的小课堂】

常常打骂孩子会出现越打越犟，越打越难管的现象。孩子犯错后，父母就大发雷霆、大声训斥甚至打骂，这样反复的次数多了，孩子对于打骂就习惯了，适应能力逐步提高，天长日久，孩子对打骂就持无所谓的态度了。而对于父母而言，因为打骂的效果不明显，父母就会加大打骂的力度，而孩子却会相应地提高适应能力，从而陷入一种恶性循环，这就是受到打骂的孩子越来越犟、越来越难管的原因。因此，父母们要科学地教育孩子，给孩子一个温暖的、宽松的、和谐的家庭环境。千万不能打着疼爱孩子的幌子打骂孩子，扭曲孩子的心灵。

别让孩子生活在父母威严的阴影里

在当今时代，虽然许多父母会称孩子为“小皇帝”，但真正的“统治者”却是父母。而且很多父母早已经习惯了做“统治者”，习惯高高在上向孩子发号施令。

其实，孩子大都思想独立，不喜欢被拘束，如果生活中处处被父母管制，甚至受到父母打骂，就会活在压抑之中，活在父母威严的阴影里。很多在这种家庭长大的孩子一生都难以摒除童年时被父母“统治”的阴影。

那么，怎样才能避免成为那样的父母呢？怎样才能做到与孩子平等相处呢？以下几点可供参考：

1.多商量，少命令

不管要求孩子做什么事情，父母一定要用商量的口吻和孩子说话，而不要用命令的口吻。比如：在提醒孩子休息时，可以说：“你现在是不是该休息了，睡醒觉就可以出去玩了。”而不要说“赶紧去睡觉”，更不能说“还不去休息呀”。



对孩子来说，使用商量的语气和他们说话是非常重要的。使用商量的语气说话，会让孩子认为父母是尊重自己的，是关心自己的，从而对父母产生一定的好感和信任。当父母以强硬命令语气要求孩子去做一件事时，孩子往往会产生逆反心理，即使按照父母的要求做了，也会心生不悦。长此以往，容易使亲子关系越来越疏远，也容易使孩子陷溺于父母的威严之中。

因此，当父母要求孩子做某事时，父母最好心平气和地坐下来和孩子商量，这样能够营造和谐平等的家庭氛围，让孩子感觉到被重视、被



尊重，这样就能够使孩子较好地按照父母的要求去做。

儿子很喜欢收集水浒英雄卡，为了在最短的时间里，收集到更多的卡片，儿子不停地吃干脆面，吃饭自然就少了很多。

爸爸发现了这一点。他知道用大人惯用的警告、批评等方式是可以改掉孩子的坏习惯的，可是，他没有那么做，而是决定要采用商量的口气，找到更好的办法。

中午的餐桌上，儿子没尝几口饭菜，就不想吃了。爸爸同他商量："你真的不想吃了吗？"儿子"嗯"了一声，点点头，眼睛盯着爸爸。或许在他眼中，爸爸会因为吃饭的问题惩罚他。

爸爸用一种不急不慢的语气说："你现在不想吃也可以，但晚餐要到7点钟呢。在下午的时间里，你不能吃其他东西，行不行？""那如果我现在吃了呢？"

"很好，吃饱了饭，下午你就不需要再吃干脆面了。"儿子显然理解了爸爸的意思。他没有说什么，开始用心地吃饭。

看到儿子不怎么吃饭，爸爸很担心，可是，他没有采用暴力的方式，而是和儿子进行商量，并取得了很好的效果。因此，作为父母，一定要学会与孩子商量。如果发现孩子出现了什么问题，就要积极地把自己的意见耐心地传递给孩子，让孩子进行思考和判断，然后再行动。同时，还要耐心地听取孩子的想法。

2.父母既是孩子的老师也是孩子的朋友

孩子毕竟是孩子，其自控能力、观察能力、辨别是非的能力都还不理想。孩子能力的提升是一个循序渐进的过程，父母应该扮演老师的角色，正确认识孩子的性格特点和成长规律，并培养孩子各方面的能力。

同时，现今的孩子大多是独生子女，多少都会有些孤独感，父母要学会以朋友的身份和孩子进行平等交流，并分担孩子的喜悦与忧愁，帮助孩子一步步地渡过人生的难关。但是，无论父母想成为孩子的良师还是益友，都要先放下自己的架子，这样才容易获得孩子的好感与信任，

也更容易走进孩子的心灵深处。

3.向孩子表达爱

父母在日常生活中要尽量多给孩子一些关爱，要把孩子当成一个有意识的独立个体。只有得到了充分的尊重，孩子才能更好地以一个正确的态度尊重自己、认识自己。当父母给孩子的关注和关爱越多的时候，孩子也会变得更加快乐。

总之，不要总是以一副居高临下的姿态对孩子进行管制，孩子也同样渴望尊重、渴望独立，希望他人把他们当成大人，平等相待。这就要求父母要转变角色和教育观念，从居高临下、命令式的单向教育向平等、探讨式的双向教育转变；从单纯关心孩子的生活起居转变到指导孩子的发展和成长，努力成为孩子的良师益友。

【疼爱与管教的小课堂】

要想让孩子摆脱父母威严的阴影，营造和谐平等的家庭氛围，以下几点可供参考：

（1）多问少言——放下架子诚恳地问孩子想要什么，不想要什么，不要总是凭经验办事；

（2）多听少辩——以多听换取孩子的信任和理解，不要总是对孩子指点，甚至指责；

（3）多笑少怒——在孩子面前多展笑颜，少发脾气，这会给孩子慈父慈母的良好感觉；

（4）多看少管——学会观察孩子，让其自己解决面对的问题，不要事事管制他。





不要粗暴地对待孩子

许多父母在孩子犯了错误后，都会在“恨铁不成钢”的恼火下，粗暴地对孩子进行打骂，想以此来帮助孩子改正错误。然而，打骂这种粗暴的教育方式，不但不能达到教育孩子的目的，而且容易使孩子形成孤僻、冷漠、攻击等心理问题，导致孩子具有不良行为，甚至违法乱纪。

心理学家指出，许多孩子之所以存在心理问题，大多是因为父母采取了“单向教育”，他们不了解孩子的内心，对孩子进行刻板地说教、粗暴地打骂，这不仅严重恶化了亲子之间的关系，还让孩子丧失了安全感和归属感，从而影响孩子的身心健康和个性的健全发展。

因此，当孩子犯错时，父母应耐心地做好孩子的思想工作，告诉他错在哪里，错误的原因，同时告诉他，要吸取教训，防止错误再次发生。千万不可用简单粗暴的方式对待孩子，只有这样，孩子才能健康快乐地成长。

那么，具体来说，父母应该怎样避免粗暴地对待孩子呢?

1.按照孩子身心发展的实际水平，提出合理的要求

在教育中，很多父母望子成龙、望女成凤心切，急于求成，于是从自己的主观愿望出发，总是对孩子提出过高的要求，而这常常导致孩子难以接受，并逐渐产生了厌倦情绪。对于此，父母却一味埋怨孩子不理解父母的良苦用心，甚至动用打骂这样的粗暴方式，这样做不仅不会奏效，而且结果往往事与愿违。所以，只有从孩子身心发展的实际水平出发，循序渐进地教育孩子，才能真正达到教育的目的。

2.冷静处理孩子的不良行为

父母打骂孩子往往是在自己发火的时候，因此，要学会冷静面对和

处理孩子的不良行为。也就是说，父母在自己生气、着急、上火时，不要教育孩子，自己要先消消气，等心情平静了再教育孩子。这样能够很好地防止粗暴行为的出现，并能够冷静客观地处理好孩子的不良行为。

有一个二年级的小学生，放学回到家兴高采烈地告诉妈妈："放学时老师叫我们几个值日生打扫卫生，结果我们几个人谁也没值日就一窝蜂地跑了，把老师气得够呛。"看着孩子那得意的样子，这位妈妈心里尽管生气，但嘴里只说了"是吗"就再也没有说什么。

直到睡觉前，这位母亲才使自己的心情平静下来，于是坐下来，让孩子自己说说这事他做得对不对。这个小学生也明白自己做得不对，就向妈妈认错。妈妈看到孩子认错了，心里很高兴，又问他应该怎样改正。孩子想了想对妈妈说："要向老师认错，保证做一个爱劳动的好孩子。"看到孩子既承认了错误，又懂得如何改正，妈妈高兴地笑了。

在这个故事中，如果这位妈妈一开始就批评孩子，或者责骂他，可能不但收不到教育孩子的良好效果，还有可能使孩子以后再也不和妈妈说学校的事情了，因为当时孩子正处于兴奋状态，根本没有意识到自己做错了事情。所以，对待孩子的错误，父母要善于冷静处理。

3.别让自己低俗的教育影响到孩子的品格

父母的教育是孩子品质形成的关键因素，家长总是责怪自己的孩子，说他们不听话，缺点太多，甚至说他们糟糕透了，但就是不明白这样一个道理：低俗的教育只能培养出低俗的品质。



著名教育家塞德兹认为，一个人品质的好坏，完全取决于其幼年时期所接受的教育。

一次，塞德兹回家时路过哈塞先生家，他看到了哈塞教育儿子的情景。

"格兰特，你到底在做什么，怎么把这双新鞋弄坏了？"

"我在同小伙伴做游戏的时候……不小心被一颗钉子划了一下……"格兰特小心翼翼地回答道，眼睛不敢看爸爸。

"什么？做游戏时被钉子划了一下！"哈塞先生生气地说，"跟你



说过多少遍了，不要和那些孩子们瞎闹。钉子划破了鞋子没有多大关系，可是如果划着了脚该怎么办呢？那样会使你变成残废的。”

这时，格兰特委屈得都要哭出来了。

“哈塞先生，”塞德兹笑着向他打招呼，“这是怎么了？看看我们的小格兰特多难过呀！”

“他有什么好难过的？”哈塞先生指着格兰特的鞋子说，“他居然把刚买的新鞋弄成了这样了。”

“这又怎么啦？”塞德兹一脸的不在意，“我看这没什么大不了的。一条小划痕而以，并不影响鞋子的作用和美观。对于孩子，应当把道理给他讲清。完全没有必要这么严厉。”

“塞德兹，你是不知道啊，对于这样调皮的孩子，如果不严厉，他会变得无法无天的。”哈塞先生说。

哈塞先生对儿子格兰特的做法看似合理，其实并不明智。鞋子已经弄坏，责骂已经没有作用，而应以合理的态度来教育孩子以后小心。孩子弄坏鞋子后已经很难过了，再因此责骂孩子，他就会更加难过，使孩子陷入深深的自责和不安中。

另外，哈塞先生说钉子会划伤脚导致残废，这种夸大事件危害的做法使得孩子越来越胆小。

更重要的是，哈塞先生认为格兰特与别的孩子一起玩是瞎闹，这样，会使孩子把事情的不良结果完全怪罪到别的孩子身上，他会想假如不跟他们玩就不会有这样的事了，如此一来，孩子这种自私的不良品质就会出现。久而久之，孩子无论做什么事情，都会首先考虑自己的利益，然后才去想帮助别人。

总之，面对孩子的错误行为，父母如果粗暴地、不顾后果地指责、打骂孩子，不仅不能解决问题，还有可能深深伤害到孩子。因此，父母们要客观冷静地帮助孩子分析和解决问题，只有这样才能很好地纠正孩子的错误行为，让孩子有所进步和成长。

【疼爱与管教的小课堂】

很多父母在孩子做错事或认为孩子做错事的时候，往往不给孩子申辩的机会，然后以自己片面的判断去粗暴地批评、指责孩子，这样做是不对的。这个时候，父母应该耐心地倾听孩子的诉说，了解他们的行为动机，然后帮助孩子分析事情的利弊关系，引导孩子从多角度看问题。如果不分青红皂白地粗暴地对待孩子，只能让孩子离父母越来越远。





软弱不是孩子的错，是父母造成的

如今的许多孩子常有这些表现：畏首畏尾，缺乏独立性，在陌生人面前不敢说话。这些表现都说明孩子已经具有软弱的性格了。软弱性格的形成大多是后天的因素造成的，而其中的一个关键因素是父母对孩子的打骂。

父母有意或无意地打骂孩子，会使孩子终日生活在战战兢兢中，“大气不敢出，二气不敢冒”。长此以往，孩子只能是越来越胆小，于是形成了软弱的性格。

面对孩子软弱的性格，许多父母却不知道孩子为什么会这样，甚至会把责任推卸到他人或孩子身上，却不反省自身。要知道，孩子软弱性格的形成不是孩子的错，主要是因为父母错误的教育方式造成的。

上幼儿园大班的小铭，在幼儿园的时候，其他的孩子即使欺负自己，他也不吭声，任由他人欺负；家里来了客人他也不敢与之说话，只是把自己关在房间里看书；对于他人的无端指责，他也不敢反驳。为什么小铭会这样呢？后来经过调查发现，原来小铭在家中只要做错事，或者成绩不好，爸爸都会严厉呵斥、打骂他。久而久之，小铭每次回到家总是胆战心惊的，总怕遭到训斥。更为糟糕的是，小铭的爸爸见小铭如此软弱，不仅没有意识到自己的错误，而且认为只有更加严厉地打骂孩子才能让孩子不再软弱。

故事中的小铭由于长期受到爸爸打骂，逐渐形成了软弱的性格，而小铭的爸爸不仅没有意识到自己的错误，反而变本加厉地打骂孩子，这是多么可悲的事情啊！因此，父母们应该彻底地反省自身的错误，摒除打骂孩子的教育方式，帮助孩子克服软弱的一面。具体做法如下：

1.别总是打骂斥责

要创造一个温馨和谐的家庭氛围，让孩子自由自在地生活。孩子有了缺点错误、不听话，父母不要心急，也不要指责和打骂孩子，要耐心引导，正面教育。切记：对软弱的孩子不能用强制训斥的方法。

2.让孩子接触同伴，锻炼胆量

父母要让性格软弱的孩子经常和胆大勇敢的小伙伴在一起，跟着做出一些平时不敢做的事，耳濡目染，逐渐地增加做事的胆量。但不要让孩子的行为有违法律和道德。

3.让孩子大胆地说话

要做到这一点，责任还是在父母身上。首先，父母应该戒急戒躁，不能当面打骂、责备孩子，并且不要强迫孩子说话。因为这样很容易使孩子产生逆反心理，越加不愿意说话。其次，让孩子经常参加集体活动，并与性格强硬的孩子成为好朋友。如果条件允许，父母还可以经常带孩子到一些视野、空间开阔的地带，鼓励孩子放声宣泄。

4.尊重孩子，不当众揭孩子的短

相对来说，性格软弱的孩子比较内向，感情较脆弱，父母尤其要注意保护孩子的自尊心。如果当众揭孩子的短，会损伤孩子的尊严，无形中的不良刺激会强化孩子的弱点。



5.培养软弱孩子的自信心

父母需要经常地鼓励和赞美孩子，让他们发现自己并不软弱。父母还可以让孩子多做一些力所能及的事情，使孩子在事情逐步得到完成的过程中获取自信心。

总而言之，父母们，请放弃打骂的教育方式，因为这很容易使孩子本来就已经十分脆弱的内心变得更加软弱，并严重影响孩子的全面发展以及孩子的未来。只要运用正确的教育方法，一定能纠正孩子软弱的性格，培养出性格健全的孩子来。



【疼爱与管教的小课堂】

父母打骂孩子的教育方式，表面上看起来似乎很有效，孩子顺从了父母的意愿或命令。但实际上这会严重伤害孩子的自尊心、自信心，使孩子产生自卑、怯懦、孤僻、软弱、暴躁的个性，阻碍孩子健全人格的形成。因此，父母们请不要只看打骂教育的表面效果，要看到问题的实质，了解孩子的内心世界，从而真正帮助孩子进步和成长。

用爱去引导孩子的言行

三岁的女儿看见一只在地面上爬来爬去的蚂蚁很好奇，妈妈温柔地说："你看小蚂蚁好乖，蚂蚁妈妈一定在家等他吃饭呢。"于是，女儿放弃了捏死一只蚂蚁的想法，静静地蹲在一旁看那只蚂蚁宝宝，直到妈妈喊他去吃饭。

女儿已经上小学三年级了。老师找到母亲，说她女儿最近总是迟到。妈妈没有责怪女儿，只是温柔地问她迟到的原因。女儿说她发现湖边的日出景色太美了，看着看着就忘记时间了。第二天，母亲一早就带她去湖边看了日出。妈妈说："孩子，你发现了妈妈没有注意到的美丽景色，真是太美了！"这一天，女儿没有迟到。晚上，妈妈在女儿的书包旁放了一只粉色的小手表。下面压着一张纸条：因为日出太美了，所以我们更要珍惜时间，好好学习，你说是吗？爱你的妈妈。

女儿上初中了。一天，班主任给妈妈打电话，说她的孩子有早恋的迹象。妈妈赶到学校和老师交换了意见。在家里，妈妈虽然心里很是烦乱，但是她什么都没说。



第二天早晨，女儿在她的枕头上，发现了一封信：孩子，每一个生命都是一棵等待开花的树，春季播种、发芽，小小的树干沐浴在夏季暖暖的阳光里，成长、成长，每一支根茎都在努力吸收大地的养分，每一片叶子都在努力长大，因为它们知道只有在夏天努力成长，秋天才会长出甜美的果实。如果在夏季不努力去吸收养分，反而想提早结果，长出来的果实定会酸涩难吃……什么季节去做什么事情，这是大自然赋予我们的责任。看完这封信，女儿了解了妈妈的良苦用心。从此以后，女儿把精力都用在了学习上，并取得了好成绩。



在孩子成长的道路上，每个孩子的内心都是一块纯洁无瑕的画布，他们会用五彩的水笔在上面画出自己喜欢的图画，有成功之处却也不乏败笔之作。懂得在孩子的缺点中发现那一点点优点，并用无微不至圣洁的爱呵护着孩子生命中的那一点点光。那一点点不曾被扑灭的光，总有一天会变成星星、月亮和太阳，照亮这个我们深爱着的世界。那么，究竟应该怎样去引导孩子的言行呢？大家不妨从以下几点做起：

1.用实际行动影响孩子的思想

学校要开家长会了，一名小男孩有些不安，因为他担心妈妈的容貌会被 同学耻笑。平心而论，妈妈长得很漂亮，如果她的右半边脸没有伤疤的话。关于伤疤的事情，小男孩从来没有听妈妈说起过。他也没有问。

家长会那天，小男孩尽量避开众人但无意间听到了妈妈跟老师的对话：

“你脸上的伤痕是怎么回事呢？”

妈妈说：“噢，是这样的，在我儿子还很小的时候，突然有一天他的房间着火了，火烧凶猛，没人敢进去救他。作为母亲，我奋不顾身地冲了进去。当时，儿子无助地蜷缩在房间的一角。正在这时，一支横梁倒了下来，我迅速扑到儿子身上为其挡火，然后，我就失去了知觉。当我醒过来的时候，我已经躺在医院里了，脸也成了这样。”她摸着那侧烧伤的脸继续说，“这伤痕虽然永远无法治愈了，但是我从来都没有后悔过。”听到这里，小男孩为自己以前的想法而惭愧，他跑到母亲身边，紧紧地抱住母亲，为母亲曾为他所做的一切感动不已。

对于儿子的心思，妈妈自然能够察觉到。但是她却并未直接告诉孩子“狗不嫌家贫，子不嫌母丑”，她用实际行动告诉儿子，心灵美才是最重要的。妈妈的这种无私让小男孩意识到了自己的想法是不对的，并从此改变了自己的价值观。

2.对孩子的错误不要横加指责

情绪与情感对孩子的智力水平和智力活动有着至关重要的影响。所以为人父母应该以真诚的爱去激发孩子美好的情感体验，使其潜在智能

得以释放，从而使孩子更积极更健康地面对人生中的各种问题。否则，如果因为一件小事和小过错就对孩子横加指责，那么，消极的情感体验就随之而来，沮丧的情绪就会占据孩子的潜意识，从而出现消极、迟钝、注意力涣散、智力下降等不良表现，直接影响孩子的一生。

市场上，一个小男孩在陪父亲卖水果。一位顾客要了5斤苹果，父亲心血来潮想考考儿子，于是对儿子说："一斤苹果0.7元，这里是5斤，你算算是多少钱？"

本来这道简单的算术题对小男孩而言十分简单，可是此时的他却突然变得十分紧张，并且局促不安。因为听到父亲要考儿子算术题，小男孩的四周顺势围过来一群好奇的顾客。原本羞涩的小男孩一下子变得不知所措，他慌乱地回答："4元。"可是立刻发现父亲的目光变得严厉，于是又回答"3元"，"4.5元"……

可想而知，父亲的脸色越来越难看，最后忍无可忍，挥手就是一巴掌，并恼羞成怒地对儿子吼到："你怎么这么笨！书都白念了！"

小男孩羞愧难当，哭得十分伤心，他觉得自己不仅丢尽了颜面，而且人生也没什么可指望的了，父亲的一席话已经给他判了死刑。于是第二天的早上母亲喊他起床时却发现他喝农药自杀了！

父亲再怎么痛苦懊悔都为时已晚，不理智的做法使儿子产生了偏激的想法，从而酿成大祸。

这是一个特殊的个案，但是却不能不引起家长们的注意。孩子在成长的过程中最初的也是最重要的榜样和模仿对象就是父母，父母的言行举止对孩子有着重要影响，尤其是他们年龄还小，尚未形成自己的人生观和价值观时，父母的言行就是评判标准。家长的一句无心之言对孩子的影响可能是刻骨铭心的。孩子会朝着父母亲认为的方向去发展，如果父母眼中的自己是可塑之材，前途无可限量，那么他就会积极地朝着这个方向去迈进，反之亦然。

3.告诫孩子不要这样做不如告诉孩子怎样做

20世纪西方儿童启蒙大师蒙台梭利在一次上课时教孩子们如何擤鼻





涕。她给孩子们示范了各种使用手帕的方法，还教他们怎样做不会引起别人注意。她示范的非常认真而且仔细，并且好像真得让人察觉不到。孩子们也看得聚精会神，台下一点声音也没有。示范结束后，台下传来热烈而持久的掌声。

本来很平常的一节课却带来如此热烈的反响，是因为它触及了孩子们极其有限的社交敏感点。孩子们在这方面存在非常大的困难，经常因为处理不当而受到父母责备，而且这些话往往深深刺伤他们的感情。可是却没有人去教他们究竟如何做才正确。现在，蒙台梭利教会了他们正确的做法，他们不仅可以不再像以前那样尴尬，而且他们在这里得到了尊重和公正的对待，因为有人真正理解他们，他们以后在自己社交生活中的地位将得到提高。

作为父母，你的确有责任指出孩子的错误，但是指出错误可以有不同的方式。直接告诉孩子这样做不对，会让孩子感觉到你的高高在上，而教给孩子怎样做才恰当，则会让孩子感觉到自己被尊重。

【疼爱与管教的小课堂】

史丹利·史密斯博士对于自尊心的一套完整研究表明，孩子的自我认知感大多来源于父母的评价。父母的评价对孩子影响深远，它既能帮孩子树立自信，也能摧毁孩子的自尊，使他们变得自卑。自信与自卑考验着家长的教育水平。自信的孩子更能适应社会压力，而自卑的孩子则恰恰相反。因此，为人父母者，在引导孩子的言行时一定要注意给予孩子充分的尊重。而不要怀着“老子打骂儿子”天经地义的心去对待孩子的失误或不足。







第四章　有一种爱叫放手

父母不可能保护孩子一辈子，不可能为孩子包办一切，该孩子自己做的事情就必须交由孩子自己去做，要努力培养孩子独立生活的能力。要知道，放手同样是一种对孩子的爱，而且是一种着眼于孩子未来的爱，这是更为重要和可贵的。因此，父母们，放开自己的孩子吧，让孩子自己的事自己做，让他们自己去获取人生的精彩。



放开孩子的手，让孩子摔倒了自己爬起来

生活中，每个人都有属于自己的生活和道路，不管父母多么喜欢自己的孩子，父母依然不能永远陪在孩子的身边。况且孩子在成长的道路上会遇到许多坎坷和磨难。只有那些让孩子尽快地学会面对挫折的父母，才是最明智的家长。

不过，在现实生活中，很多人并没有意识到这一点。有时候孩子一不小心摔倒了，父母就会立刻走上前去把孩子扶起来，并且很细心地安慰："宝贝儿，有没有摔疼啊？都怪这椅子，妈妈替你打它！"这样，表面上看来父母的确是爱孩子的，可是这根本不利于孩子的健康成长，反而最终会让孩子像一株温室里的花，经受不起挫折和失败的打击。因此，父母应当对孩子适当放手，让孩子自己学会承受挫折和失败。同时，也需要父母帮助孩子增强抗挫折能力，这样孩子才能增强更好地抵御挫折，更顺利地前行。

那么，具体来说，父母应该怎样帮助孩子增强抗挫折能力呢？

1.帮助孩子疏导挫折情绪

及时疏导，帮助孩子分析遭受挫折的原因，找出失败的症结，从而避免孩子具有严重的受挫感。

爱好体育运动的小良渴望加入校足球队，因为这支足球队曾经是市冠军队。小良认为自己头脑灵活，反应敏捷，敢拼敢冲，是当运动员的"料"。他兴冲冲地找到教练，不料却被拒绝了。小良感到很委屈，于是回到家后闷闷不乐。小良妈妈见孩子情绪这样低落，就问其缘由，于是小良流着眼泪跟妈妈诉说了这件事。小良妈妈听完，于是就帮助孩子分析原因，最终找到了原因：小良身体太单薄，而且耐力较差，不适合

足球运动。经过妈妈的分析，小良也感觉自己不太适合踢足球，于是心情也渐渐好了。

故事中小良妈妈的做法很正确。在孩子情绪低落、有挫败感时，就应该及时疏导孩子的情绪，并帮助孩子找到症结所在，这样也就减少了孩子的挫败感。

2.鼓励孩子走出逆境

在逆境中，很多孩子都容易产生消极反应，他们往往会垂头丧气，甚至采取逃避的方式作出回应。这是做父母的最不愿意看到的现象。此时，父母最需要做的就是，用鼓励引导孩子走出逆境。

例如，当孩子登山怕高、怕摔跤时，父母就应该鼓励孩子说："别怕，你行的！摔一跤算什么！""你真勇敢！"当孩子一次次战胜困难时，父母的鼓励会增添孩子前进的动力，激起战胜困难的勇气，孩子害怕的心理就会消失，自信心就会增强。这时孩子也会认为自己行、自己可以克服困难，自然抗挫折的能力也就培养起来了。

3.对孩子的失败"袖手旁观"

对于孩子来讲，没有永远的"失败"，偶尔的"失败"也不是一件坏事。失败并不可怕，失败后站不起来才是真正的可怕。因此，父母要想真正帮助孩子，在他失败后，不妨多"袖手旁观"几次，让孩子经受抗挫折能力的训练，使他从失败中积累一些经验。这样，孩子的抗挫折能力就能不断增强。



4.培养孩子"摔倒了自己爬起来"的意识

任何人都会经历失败，如果在孩子很小的时候，父母就对他进行"挫折教育"，让他明白"跌倒了，自己勇敢地爬起来"的道理，那么孩子就能以更加勇敢、坚强的态度去面对挫折，并用积极乐观的心态去对待它们。

孩子能在一次跌倒时爬起来，就能在下次跌倒的时候站起来，从而从容面对人生中的每一次挫折，而且在他们爬起来的时候，会发现自己



原来有能力爬起来，这个发现会让孩子自信增加，也让他们有勇气面对下一次挑战。

总之，成长不是一步到位的，生命是一个体验、感悟循序渐进的过程。孩子不可能永远生活在父母的翅膀底下，应该放手给他们“单飞”的机会。摔跤、跌倒、受伤是每个孩子成长路上所必须付出的代价。要知道，一个历经挫折的孩子往往会更坚强、更有韧性，其的心智也会更成熟。

【疼爱与管教的小课堂】

父母要注意，因为孩子尚未发育成熟，往往不能准确地把握自己的方向与目标。如果父母彻底地放手不管，就有可能导致他误入歧途。所以，父母在放手的同时还应该做好引导工作，注意给孩子指引正确的方向，同时要时刻监督与观察。父母应该清楚地知道，在哪些事情上可以放手让孩子自己做，在哪些事情上必须监督孩子完成。一定要注意观察孩子的举动，切实做到“放手不放眼，放眼不放心”。

让孩子独立解决问题

在日常生活中，父母对孩子过于溺爱，对孩子的事情往往帮其解决。不管是大事，还是小事，只要是关于孩子的，事无巨细，父母都会亲力亲为。然而生活中，孩子难免会遇到棘手的问题，怎样去解决这些问题，怎样不依靠他人或者不给他人增添麻烦，这对孩子来说，是一项必备的生活技能。试想一下，如果孩子凡事都需要父母来解决，一旦父母有事无法照看孩子，孩子的生活将会变成什么样子?

要知道，孩子的事总归需要孩子自己去解决，父母的包办代替只能一时，不可能一世。因此，不如让孩子从小就学会自己的事情自己解决，培养孩子独立解决问题的能力。这同样是一种父母对孩子展示爱的方式，而且这种方式对于孩子的未来更为有利。

那么，父母应该怎样培养孩子的独立解决问题的能力呢？具体的方法可从以下三个方面开展：

1.让孩子自己解决生活中的问题

生活中，如果你想当个聪明的父母，就应当放手让孩子自己去解决遇到的问题，让孩子做事情的“主角”。这时候，你只要给孩子适当的引导、适度的鼓励、适宜的评价就可以了。父母要学会做“配角”，这才是聪明父母的做法。下面的故事就说明了这一点。

爸爸下班回到家时，儿子正站在大门口使劲地开门。原来，由于时间久了，门锁已经很难打开了。

看到来了救兵，急得满头大汗的儿子赶紧把钥匙递给了爸爸，说：“这锁可真难开！还是您来开吧！”

爸爸没有去接儿子的钥匙，而是对儿子说：“这么简单的问题都要





我帮忙吗？我如果不回来，你是不是就要在这里傻等了？”

儿子觉得有点委屈，刚想发作，爸爸接着说：“你想想看，遇到这种情况，别人是怎样处理的？”

儿子想了想说：“要不，在上面滴两滴油吧！”

爸爸回答说：“哪里有油啊？”

几分钟之后，儿子高兴地一拍脑袋：“有了！”于是，他便将自己的书包放到地上，从里面拿出了自己的文具盒。他用小刀削了一点铅笔芯的细末，把这些细末倒进了钥匙孔里。

果然，门被顺利地打开了。

这时，爸爸对儿子说：“我就知道，你一定能够依靠自己的力量来处理问题，这才是好孩子！”

门锁生锈了，一时间打不开，儿子向爸爸求救，可是，这位爸爸并没有像其他爸爸妈妈那样大包大揽，而是让儿子自己想办法解决问题。在他的鼓励下，儿子终于找到了解决的办法，将门锁打开了。可见，在日常生活中，当孩子遇到一些问题的时候，父母完全可以交由孩子去解决，以培养孩子独立解决问题的能力。

2.让孩子自己解决人际关系问题

在与人打交道的过程中，孩子也会学习一些与人相处的知识，这对他们独立解决问题是有好处的。为人父母者要相信孩子会通过在实践中的锻炼，最终找到解决问题的办法。下面的故事就是一个很好的证明。

一天，妈妈让儿子去附近书店为自己买一本书。半小时之后，儿子买回了书，并将找回的一张10元钱的纸币交给了妈妈。

妈妈拿到钱，发现这张纸币缺少一角，便对儿子说：“儿子，把这钱拿回去，让书店的老板给换张完整的！”

儿子听了妈妈的话，便走了出去。没过一刻工夫，儿子便回来了，手里依然拿着那张缺了角的钱。妈妈问儿子：“你没去吗？怎么回事？”

儿子摇晃了一下手中的钱，生气地说：“老板不给我换。”

妈妈说："你要再去一次，好好想想，该怎样说服老板？"

听了妈妈的话，儿子又出去了。可是，几分钟之后，儿子又回来了，依然没有把钱换回来。妈妈问："你是怎么和老板说的？"

儿子气愤地说："我让老板给我换钱。我说，如果不给我换，以后我就不买他的书了。"

妈妈说："嗯，这个办法听起来不够好。再想想，一定会有办法的。"

儿子又去了。这次回来的时候，手里拿着一张完整的钱。妈妈忙问："怎么这么快就解决了？"

儿子兴奋地说："我跟老板说：'叔叔，老师经常给我们讲做人要以诚信为本。我想做生意也如同做人，讲诚信才会有更多的顾客。相信叔叔您也希望自己的生意兴隆，我和我的同学们也很乐意经常光顾您的书店……'老板没等我说完，就给我换钱了。"

故事中孩子的妈妈之所以再三督促孩子去换完整的10元纸币，就是为了增强孩子与他人相处，以及独立与人沟通的能力。可见，有意识地锻炼孩子的与人交际能力，让孩子能够独立解决人际关系问题对孩子成长大有裨益。

3.让孩子学习如何处理复杂的社会关系

社会是复杂的，父母不可能将孩子总是留在自己的身边，总有一天他们会长大，会走向社会。正如华人首富李嘉诚所说：教育孩子的时候，不能溺爱，更不能娇生惯养，应该让孩子学习如何处理复杂的社会关系。因此，在孩子很小的时候，父母就应该让他们学习如何处理复杂的社会关系，这对孩子来说，是非常重要的，而且是意义深远的。

总之，在生活中，发生在孩子身上的事情，在父母看起来是一件小事，由父母代劳，也许问题很快就能解决，但是，孩子以后遇到同样的问题还是不会独立处理。所以说，让孩子自己解决问题，不仅能让他们学会独立思考，而且还能锻炼他们独立解决问题的能力。





【疼爱与管教的小课堂】

在日常生活中，父母还应该培养孩子应对突发事情的能力。比如，遇到突然停电的情况，怎样去点蜡烛、怎样去开手电筒；遇到煤气泄漏应该怎样去控制；如果着火了，知道怎样用灭火器灭火等。只有平时具备这些安全知识，遇到突发事情时孩子才能沉着应对。

培养孩子的自理能力

在孩子很小的时候就培养孩子的自理能力，是对孩子进行生存教育的基本前提。因为只有孩子具备了自理能力，才能为其他方面的发展奠定基础。

可是，在现实生活中，一些父母由于过分宠爱孩子，舍不得让孩子自己动手做事，处处包办代替；一些父母由于工作忙、时间紧，嫌孩子做事笨手笨脚给大人添麻烦，宁可自己在匆忙中代劳，也不愿意孩子插手。这样不仅让孩子难以拥有自理能力，也会影响孩子未来的发展。

具备自理能力的孩子，什么事情都会做，什么事情都难不倒他，相应地就会具有很强的自信心。而缺乏生活自理能力的孩子，事事不会做，处处有困难，不仅生活上会遭受许多磨难，还会逐步滋长自卑心理。所以，为人父母者，一定要锻炼孩子自己的事情自己做!

此外，父母还应当明白，照料孩子的目的，不仅仅是为了使孩子生活舒适、幸福，更重要的是在照料过程中教孩子逐步学会生活自理，进而掌握自立的能力。

那么，具体来说，父母应该怎样帮助孩子具备自理能力呢?

1.让孩子由不愿意做到喜欢做，并了解哪些事情是孩子自己能做的

有的孩子在家中被大人们过多地呵护，自己能做的事也不愿去做。遇到这种情况，父母们应该怎么办呢?

对孩子能做而不愿做的事父母不应该帮忙，应该多给孩子自己动手、尝试的机会和空间，多鼓励他们自己的事情自己做，让他们由不愿意做到喜欢做。





为了了解哪些事情是孩子能做的，可以从孩子的年龄来考虑。较小的孩子可以从自己吃饭、漱口、擦嘴、洗手、擦鼻涕、独立上厕所开始。随着年龄的增长，逐渐让孩子自己学着扣纽扣、穿衣服、脱衣服并叠放整齐，自己学着穿脱鞋袜、系鞋带等。

年龄稍大的孩子，可以学着独立收拾、整理房间，保管好自己的东西。如擦桌椅，叠被子，收拾玩具，整理图书，还会洗自己的手帕和袜子，等等。

2.培养孩子“自己的事情自己做”的意识

当父母知道了哪些是孩子自己能做的事之后，接下来就应该培养孩子“自己的事情自己做”的意识了。一般来说，孩子都有“我自己做”的欲望，关键看父母如何引导。

星期天，小强要和妈妈出去玩。当妈妈收拾行李时，小强已经穿好了自己的“行头”。

小强过来跟妈妈“显摆”，这时候，妈妈才发现，儿子将自己的左右鞋子穿反了。妈妈知道，简单地训斥“你真笨”只能扼杀孩子的积极性，会把孩子“自己的事情自己做”的欲望彻底毁灭在萌芽状态。这时候，最好给孩子以适当的鼓励。

于是，妈妈便对儿子说：“小强会穿鞋了，真不错！不过仔细看看，你穿得对不对呀？”

儿子低头一看自己的鞋，也发现了自己的错误，于是，便在妈妈的引导下，重新穿了一次，这次穿对了。

故事中小强妈妈的做法是十分恰当的。在孩子能够做一些事情的时候，不要扼杀孩子做事的积极性，要积极培养孩子的“自己的事情自己做”的意识。

生活中，当孩子常常执拗地说：“我自己吃！”“我自己干！”就说明孩子开始有了自我意识，有按自己的意愿行事的要求了。如果父母

错过了这个发展时期，没有让孩子适时锻炼，孩子的依赖性就会逐渐增强，并对孩子的身体、智力、情绪、性格、意志等方面的发展产生不良影响。

3.父母适时地教孩子一些提高自理能力的技能和技巧

由于孩子年龄小、动作发展还不够协调，因此生活中有些看起来很容易的事，对于孩子来说并不容易做好。这就需要父母适时地教孩子一些自理的技能和技巧，并且要由易到难、由浅人深地逐步提高要求，以适应孩子的发展需要。下面的故事就生动地体现了这一点。

亮亮3岁了，每次妈妈给穿衣服的时候，都要争着抢着自己做。妈妈决定慢慢地教孩子穿衣服。于是，妈妈便开始了自己的教授过程。

妈妈先教孩子如何套头，然后教孩子如何扣纽扣，最后教对襟衣服的穿法。为了增加孩子的学习兴趣，在孩子学的过程中，妈妈还运用了一些趣味性的故事、儿歌等。

在扣纽扣的时候，她让孩子先把下摆对齐，然后从下往上，一边扣扣子，一边说："大哥回家了，二哥回家了，三哥回家了，小弟回家了，大门关上了。"在这个过程中，孩子不但学会了扣纽扣，还体验到了自己做事情的乐趣。

由故事可知，亮亮的妈妈基本上是按照先易后难的方式，教给孩子穿衣的技巧，从而逐步提高了孩子的穿衣能力。更为可贵的是她让孩子在这个学习的过程中体验到了做事的乐趣。



因此，在孩子学习一些生活中的基本能力时，父母要给予孩子积极的引导和一些做事的技巧，这将更利于孩子掌握这些能力，并从中体验到乐趣。

总之，父母们，请不要过于宠爱孩子，为孩子包办一切，而要努力培养孩子自己的事情自己做的意识，确保孩子拥有自理能力，这非常有利于孩子的成长。而且要知道，这同样是一种对孩子的爱，是为孩子做长远打算的爱。



【疼爱与管教的小课堂】

在孩子自己动手的时候，父母也不能袖手旁观，要在旁边注意他们、观察他们，发现问题要加以引导、纠正，做得正确要及时鼓励，让孩子能顺利地做好自己能做的事，并及时地给予孩子肯定和表扬。

给孩子独立思考的空间

孩子小的时候都会对父母有一种非常强烈的依赖心理，这本来是无可厚非的。可是，不管父母有多么爱自己的孩子，都不能代替孩子思考。所以说，培养孩子独立思考的能力就显得越发重要了。

孩子在成长的过程中会经历很多事情，这时候孩子对世界的认识也会逐渐地深化，不再像以前那样观察事物的时候只停留在表面。在这个过程当中，孩子会逐渐地建立起一套自己的经验和知识体系，同时还会总结出一定的规律和模式，进而增强自己的做事能力。这时候孩子就已经不再是以前那个懵懂无知的孩子了，而是在一步一步地成长为一个睿智、稳重、有思想的人。

因此，父母在疼爱孩子的过程中应该大胆地放手，不要总是把孩子放在手心里，要给予孩子独立思考的空间，只有这样孩子才能有所进步和成长。

一天晚饭过后，儿子又像往常那样开始做自己的家庭作业了。可是没过多久，儿子就开始发问了："爸爸，你帮我看看这道数学题到底应该怎么做啊？"

看着儿子可怜巴巴的小脸，爸爸很是心疼，同时心里也被不满充斥着。因为儿子总是这样，遇到问题的时候从来没有想过要依靠自己的努力去解决，总是向爸爸妈妈求助。爸爸皱着眉头接过了儿子的练习册，小家伙满含期待地看着爸爸。爸爸看了一遍之后发现，其实这道题对儿子来说根本就不是很难。如果儿子能够用心一点，答案很快就会出来的。

于是爸爸开口说道："我看这个题目不是很难，你再拿回去仔细思







考一下，很快你就会得出答案了。”

儿子原本以为爸爸会告诉自己答案，可是没想到自己碰了软钉子。爸爸的举动让他大失所望，于是儿子又重新回到了书桌前。过了一会儿，儿子依然不知道该怎么做。

看着冥思苦想的儿子，爸爸觉得这也许不是最好的解决问题的方法，于是，他放下手中的报纸，轻轻地来到儿子的身边坐下。儿子看到爸爸来到了自己的身边，心里甭提有多高兴了，心想这次爸爸肯定是来告诉自己问题的答案的。

可是，爸爸并没有直接把问题的答案告诉儿子，爸爸只是拿来了一支笔和一张纸，然后把题目中所列出的条件一一写在了纸上。刚开始的时候，儿子并不清楚爸爸究竟在做什么，他只是很认真地看着爸爸写出的东西。过了一会儿，儿子恍然大悟，于是他在很短的时间内动笔写出了答案，并且没有出现一处错误。

在儿子解题的过程中，爸爸并没有开口说一句话，他只是用眼神鼓励儿子自己去寻找答案。

那一次的经历给了孩子很强的自信心，原来有很多看起来很难的问题，只要自己稍微思考一下就能够找出答案。

从那以后，虽然儿子还会遇到各种各样的问题，只不过他不再像以前那样总是不假思索地向他人求助了。每当这时他都会自己静下心来仔仔细细地思考一下，事实证明，这种方法是非常有效的。随着时间的流逝，孩子也越来越喜欢独立思考问题了。

故事中的孩子以前遇到难题总是依赖于爸爸的帮助，自己不愿意独立思考并解决问题。这位爸爸为了帮助孩子养成独立思考的习惯，积极地对孩子进行了引导和教育，并最终使孩子越来越喜欢独立思考问题了。

可见，为人父母者不应该在孩子遇到难题时就帮助孩子解决，要给予孩子独立思考的空间，只有这样才能培养出孩子独立思考问题的能

力。如果父母不注意培养孩子的这种能力，那么，孩子遇到事情的时候就会拿不定主意，只会依赖他人，更不要奢想他能够有什么创造性的意见和建议了。

父母要想让孩子拥有独立思考的能力，是需要一些方法的。那么，具体来说，这些方法是什么呢？

1.让孩子独立生活

多让孩子自己解决生活里的琐事，在他不断克服困难的同时，会不断地提高自己的独立思考能力。

2.养成思考的习惯

父母在和孩子相处、交谈过程中，应该经常用商量的口吻进行讨论、协商，父母负责提出问题，孩子负责回答，留给孩子思考的余地，让他提出自己的想法。父母可以根据谈话的内容经常提问、引导，比如："你觉得他们之间有什么联系呢？""还有别的做法吗？""你的想法有什么根据吗？"这些问题都可以用来引发孩子的思考。

3.提供叙述想法的机会

孩子的想法往往天马行空，在父母眼里是天真、有趣、幼稚的。尽管如此，父母仍要学会抓住孩子讲话中那些有趣的、有道理的论点，鼓励孩子更深入地"论证"，孩子一旦尝到了思考的乐趣，自我探索的信心将会成倍增长。



4.掌握培养孩子创造性思考的方法

在平时的生活中，父母要鼓励孩子多问几个为什么。同时，父母要对孩子的提问表示出兴趣，和孩子一起思考、寻找线索，找到问题的答案。这样做，能不断增强孩子思考和提问的欲望。

总之，父母应该明白，孩子在将来必定会独立面对很多事情，学会独立思考是他们应该具备的基本素质之一。所以，父母一定要让孩子学会独立思考，不能把孩子所有的事情都一包揽下。



【疼爱与管教的小课堂】

需要注意的是，给孩子独立思考问题的机会和空间，并不意味着父母对孩子完全撒手不管。毕竟孩子的能力和经验都十分有限，迫切需要一个引导者能够给他们指引方向。如果父母任由孩子去发展的话，那么，即使孩子想依靠自己的独立思考来解决问题，他们也不知道该如何下手。所以，父母还要扮演引导者的角色。

让孩子有主见

有主见就是对事情有自己确定的主意。如果孩子既乖巧听话，遇到事情又能坚持自己正确的看法，不人云亦云，将有利于孩子的进步和成长。

然而，生活中有很多父母习惯于替孩子设想一切，所以容易造成孩子唯命是从，甚至不敢做违背父母意愿的事情。正是这种不正确的“爱”的方式，才让孩子逐渐形成没有主见的性格。要想孩子有主见，有自主意识，就需要父母对孩子的自主权适当放手，要知道，放手也是一种爱。那么，具体来说，培养孩子有主见有哪些科学的方法呢?

1. 不妨做“懒”父母

生活中，有这样两种不同类型的父母：一种父母对孩子的任何事情都要负责，无论孩子做什么事情，父母都会热心帮助拿主意、作决定。另外一种是“懒”父母，孩子遇到事情他们会放手让孩子来做，比如，孩子可以挑选自己的衣服，到超市选择自己喜欢的食物等，即使孩子遇到了难以抉择的问题，父母也只是帮忙分析，最后的决定仍由孩子来做。

这两种父母的教育方式必然会产生不同的教育后果。习惯了父母给自己拿主意的孩子，一旦离开父母，就很难作出选择，甚至十分简单的事情，他也会犹豫不决。而后一种教育方式培养出来的孩子，由于平时都是自己拿主意，所以即使父母不在身边，他也能很好地分析问题并且作出自己的选择。因此，父母们为了让孩子有主见，不妨做“懒”父母。

当然，由于孩子年龄小，所有的事情都让孩子自己解决，难免会出现失误。为了避免孩子失误所带来的后果，父母即使“懒”也要有





“度”，日常生活中的小事可以完全交由孩子解决，但是对于重大事情，父母对孩子的选择要有监督、引导。

2.教会孩子说“不”

孩子相较于成年人，更容易模仿和盲从，他们在各种选择面前会更加犹豫不决。面对不合理要求时，孩子往往很难拒绝。所以，要想孩子有主见，父母一定要教会孩子说“不”。

父母从小就教育小欣能帮助他人就不要拒绝他人，拒绝会让对方不高兴，会让自己交不到朋友。小欣也是这样做的，他人的要求她总会欣然答应，从来不会拒绝他人。

一次期中考试，小欣的座位恰巧被安排到与自己住同一个小区的小鹏前面。小鹏的数学成绩不好，为了成绩出来后不被父母批评，小鹏要小欣做完试题后，把卷子放到他能够看到的地方，让他抄写。小欣觉得考试作弊不对，但她却没有拒绝小鹏。可是在考场上，小欣和小鹏的作弊行为被老师发现了，老师请来了他们双方父母。

小欣父母知道后十分吃惊，他们不相信自己的女儿会考试作弊。小欣告诉父母：“爸爸妈妈，我知道考试作弊是不对的，我只是不知道怎么拒绝小鹏，我怕拒绝了小鹏，小鹏以后再也不理我了。”小欣父母知道后，很认真地告诉小欣说：“小欣，你不能什么事情都答应，那些不对的事情就应该拒绝。你也没有必要害怕拒绝了朋友，朋友讨厌你，因为你拒绝是有原因的，朋友会理解的，就算他暂时不能理解，最终他也能体谅。”

对于孩子来说，答应、接受似乎是一种本能，他（她）在乎他人对自己的态度，担心因拒绝而导致他人对自己的态度不好，因此他（她）往往很难拒绝他人，从而间接导致了他没有主见。父母一定要告诉孩子，拒绝和接受一样都是非常正常的，要培养孩子接受可以接受的，拒绝应该拒绝的，进而让孩子变得有主见。

3.鼓励孩子说出自己内心的想法

无论是在老师眼里还是在父母眼里，小寒都称不上是一个有主见的女孩。意识到这点后，小寒的父母开始有意识地培养女儿的自主意识。

这天是小寒的9岁生日，爸爸问她想去哪里玩，小寒说“随便”。于是爸爸带着小寒去逛商场，想给小寒买身漂亮的衣服当做礼物。可是在逛商场的时候，小寒看中了一个洋娃娃，喜欢得不得了，眼睛一直盯着舍不得离开。不过为了让女儿能够说出自己内心的想法，爸爸装作什么也不知道，他还故意对女儿说：“小寒，我们该回家了，妈妈还在家里等我们呢！”“爸爸，再玩会儿嘛！”爸爸看着女儿笑了笑说：“只能玩10分钟，10分钟后我们就回家。”

10分钟马上就要过去了，爸爸又在催小寒回家了，小寒这下终于忍不住了，她用很小的声音对爸爸说：“爸爸，我……我……”

“怎么了？想做什么？告诉爸爸！”

“爸爸，我能不能用买的新衣服换那个洋娃娃？”小寒鼓起勇气问。

“想要那个洋娃娃？”

小寒点了点头。父亲笑着说：“好，为了奖励小寒勇敢说出自己的想法，这么有主见，爸爸把那个洋娃娃买下来奖励你！”

和小寒一样的孩子有很多，他们想要什么或想做什么却不敢说出口，当然他们也就不能拥有主见。因此，做父母的一定要在孩子小的时候就给他们灌输这样一种思想：有主见才能获取自己想要的东西。有了自主意识，孩子才不至于失去“自我”，才能够实现自己的理想。

总之，孩子往往都有以自我为中心的倾向，作为父母，如果不能体察他们的内心世界，不注意尊重他们的自主要求，一味按照自己的想法为他们规定一个学习和生活的模式，孩子的依赖性就会越来越强。这样的孩子长大后，很可能会是一个优柔寡断、遇事毫无主见的人。因此，父母应注意培养孩子独立思考和判断的能力，使其能够表达自己的见解、想法等，从而让孩子凡事都能够有主见。





【疼爱与管教的小课堂】

让孩子拥有主见，家长也需要有耐心。千万不要迫不及待地希望孩子能有180度的转变，或是沉不住气，越俎代庖，替孩子作决定。要知道，父母不可能一辈子都替孩子拿主意，所以为了孩子的未来着想，在许多时候父母一定要忍得与舍得，唯有这样，才能使孩子有主见，将孩子培养成果敢、坚定的人。

孩子的事情由孩子自己决定和负责

很多父母特别注意培养孩子的自主选择权和责任心。他们常常会在孩子具有一定的理解能力后，在一定的范围之内让孩子自己去选择。比如，对一个两三岁的小孩，每天早晨起床时，父母可以把选择穿什么样的衣服的决定权交给他。

然而有一些父母总觉得自己是家中的权威，总以为自己是为了孩子好，很少顾及孩子的想法，因此孩子往往没有自己的选择权。没有选择权的孩子只能对父母言听计从，当他们真正遇到需要选择的时候，将会无所适从、一脸迷茫，只能依赖父母。因此，父母不要向孩子强加自己的意志，要让孩子自己试着作一些决定。

小莉要上学了，妈妈就带小莉去买书包，妈妈先规定了书包的最高价格，而究竟要买哪个由小莉作决定。去超市买东西，妈妈会给女儿一些钱，让小莉买自己想要的东西。在家里更是如此，小莉的房间的布局、装饰都是自己决定的。

小莉妈妈的这种做法不仅调动了小莉做事情的积极性，而且更为重要的是锻炼了孩子的自主意识。一方面孩子在作出决定之前肯定会有一番思考，而孩子作出的决定肯定是自己思考后的结果，这是对孩子思维能力的训练；另一方面，孩子对于自己的选择承担责任，如果自己的选择对了，孩子就会信心大增。如果错了，孩子就会记住这次教训，在以后避免犯同样的错误。这对于孩子的成长是十分有利的。

有些父母就十分重视培养孩子的自主意识，他们认为让孩子自己做选择，能培养孩子的自立能力和责任意识，能够使孩子在将来成为一名敢于担当的人。





如此一来，孩子在成年之后，就能够从容地面对日常生活中许多重要的需要进行抉择的事情。那么，具体来说，父母在培养孩子自己作决定方面，需要注意什么呢？主要有以下几个方面：

1.让孩子二选一，不要给孩子过多的选择

譬如问："你想穿什么颜色的毛衣？""你想穿哪种颜色的鞋子？"对于这种目标不明确的问题，孩子可能会找一些家中没有的颜色，这时候如果父母不能满足孩子的要求，孩子就会觉得父母是在欺骗自己。这样父母在孩子面前的威信就会大打折扣。

因此，父母应该这样问孩子："宝贝，你今天是想穿这件绿色毛衣，还是那件红色的毛衣呢？"或者可以直接让他自己到衣柜面前去挑选自己想穿的衣服。

2.不能让那些有潜在危险的事情成为孩子自由选择的对象

因为孩子对客观事物的认识还不深刻，如果有危险或有害的事情成为孩子的备选项的话，他很有可能作出错误的选择。父母不应该在冬天的时候问孩子想不想穿毛衣或羽绒服。因为这是一件必须做的事情，如果孩子选择了不穿毛衣的话，那么很有可能会被冻坏。

当然这并不意味着孩子在冬天的时候就没有自行选择的机会，比如父母可以这样说："这件棉衣是由妈妈帮你穿，还是由你自己来穿呢？"而不是问他："你今天要不要穿棉衣？"在孩子的认识能力不够成熟时，面对危险的选择或有害的选择，父母要帮助他们作出选择，同时对他们进行安全知识的教育。

3.当孩子作决定的时候，不要给他太大的压力

孩子有时候会作出一些不太合理的选择，这是一种很正常的现象。这时候父母应该给予提醒或者帮助。尤其当孩子由于作出了错误的决定后，导致自己遇上了挫折，产生了失败感，父母更要及时地给予帮助。这时候父母要以一种商量的口吻和孩子一起探讨走出困境的方法，最后和孩子一起决定下一步应该怎么做。在这个过程中，孩子就会逐渐地学

会怎样从全局出发，客观地把握事物。

当孩子自己的事情自己做主时，也会逐渐培养他的责任心。责任心是自觉承担责任的品质，是积极的精神。把孩子培养成一个有责任心的人，这是多数父母的共同目标。

孩子脱离父母扶持的过程，就是他自己逐渐强壮、逐渐独立的过程。对父母的依赖越小，孩子自己的责任心就越强，他就能越快地学会独立、学会成长。

要想让孩子成为一个独立自主并且有着强烈责任心的人，就离不开父母榜样的作用。父母是孩子来到世界上最先接触到的人，父母对孩子的影响是不可估量的。如果在日常的生活中父母对家庭和社会表现出了非常强烈的责任心，孩子在父母的影响下也会变得越来越有责任心。

总之，要想让孩子学会自己决策是一个长期的过程，这时候一定要采取正确的方法，父母千万不要急于求成。

【疼爱与管教的小课堂】

碰到问题时，让孩子自己作决策，从小让他自己有这种独立的意识去决定某一个问题，将来他也就有能力决定自己人生的发展方向。而在孩子作出决定之后，就会相应地产生结果，无论这结果是好是坏，也最好由孩子自己负责，以培养孩子的责任心和应对问题的能力。如此一来，孩子的独立自主的决策能力和责任心都会得到提高。





给孩子选择自己兴趣的权力

对于孩子来说，兴趣的作用很大。一方面，一种兴趣爱好可以让孩子获得某方面的知识；另一方面，兴趣可以丰富孩子的生活，激发他们对生活的热爱，感受生活的美好。从孩子的长远发展来看，孩子的某项兴趣可以发展成为将来他们所从事的职业。

正是因为兴趣对孩子如此重要，所以现在的父母很注重对孩子兴趣爱好的培养。但是，不同年龄的孩子兴趣有所不同，孩子的兴趣所在与父母希望孩子发展的方向存在差异……由于这种种不同，父母在培养的过程中也出现了两个主要的误区。

其一，孩子的兴趣是父母强加的。在培养孩子兴趣时，父母不是从孩子的爱好出发，而是强迫孩子学习某种技能，作为将来竞争的资本。有的父母想让孩子成为音乐家，就让孩子从小学习弹钢琴。可是孩子不喜欢音乐，而是喜欢绘画。这种强迫式的学习不但达不到培养兴趣的目的，还会增加孩子的精神负担。培养兴趣的目的本来是让孩子充分发挥自己的潜能，结果却使孩子的真正的兴趣反而受到压抑，孩子的潜能也得不到发挥。

其二，父母“给”孩子的兴趣太多。在许多时候，父母不知道孩子喜欢什么，于是就给孩子报了很多班，培养孩子各方面的兴趣爱好。由于孩子年龄小，他的兴趣表现得不明显，而父母的过多干预会对他的自我认知造成误解，让他无所适从，认为兴趣就是负担，从而拒绝一切爱好。如果孩子学习压力比较大，那么过多的兴趣不但不能帮助孩子更好地获得知识，反而会影响学业。

由这两个误区可见，孩子的兴趣是不能靠父母的强迫的，应根据客

观实际的情况，多与孩子进行沟通，多了解孩子的意愿，由孩子自己来作出选择。如果孩子表示可以试试，那么，父母就让孩子学习。如果孩子表现不出兴趣，那么父母就不要强迫。这样既合乎了孩子的天性，又能避免孩子因为父母强加给他太多“兴趣”而出现逆反心理。但以下两点需要注意：

1.对于孩子兴趣的培养也是一个需要不断探索的过程

由于孩子的好奇心比较重，所以他们可能对很多事物都表现出兴趣。但是，这可能是他们探索的过程，一时的好奇并不代表他们对这项活动真的有兴趣。有父母曾这样抱怨：“孩子特别没常性，今天想学这个，明天想学那个。结果，参加了十几个兴趣班，却没有一个能够坚持下去。”

苗苗的情况就是这样。苗苗看到邻居的孩子都学画画，于是就跟她妈妈说想学画画。几天之后，苗苗看到班里有同学在学习跳舞，于是她想放弃画画学习跳舞。苗苗的兴趣总是定不下来，父母都很着急。一方面，报兴趣班需要花费很多钱；另一方面，兴趣总是换来换去的，到头来什么都学不好。

对于苗苗的这种情况，父母要认真分析原因。如果是因为怕辛苦而不愿继续学习，那么父母就要多锻炼一下孩子的毅力。但是也有可能只是孩子一时的好奇，孩子并不知道自己内心的真实想法，这时父母就要做好引导工作。如果出现了这种情况，父母就应该跟苗苗谈一下，不妨帮助苗苗分析一下情况，多给她一些时间，让她更多地了解自己的优势与特长。父母应该等孩子确定了自己的爱好之后，再带她报学习班也不迟。



2.培养孩子的兴趣不要有太功利的心态

培养孩子兴趣的目的是提高孩子的文化修养，为孩子以后的发展提供有利的条件。如孩子学习舞蹈可以使他的肢体更协调，平衡感更强；孩子学习音乐，可以提高他的审美能力，让他更有气质；孩子学习绘



画，可以增强他对艺术的鉴赏能力……孩子对生活中的各种爱好都会有其独特的作用，所以孩子的兴趣让孩子自己选吧！

总之，兴趣爱好是一种“自发”的行为，强迫是不会起作用的。所以，对于兴趣的培养，应该从孩子最天然的部分去培养，进而发掘孩子的潜能。父母不应该过多干涉，孩子的兴趣应该让孩子自己选择！

【疼爱与管教的小课堂】

关于孩子的兴趣，许多父母都应该反省一下，因为他们已经为孩子作出了选择。他们想让孩子成为自己心目中的那种优秀的人，但却无视孩子的感受和想法，这是一种自私的爱，一种足以毁掉孩子一生的爱。因此，父母们，请给孩子足够的自主权吧，让孩子自己选择自己的兴趣爱好，让孩子在自己的兴趣中自由快乐地成长。





第五章　帮孩子得到快乐

快乐对于每个人来说都是很重要的，孩子也是如此。然而，如今的孩子却很难快乐起来：沉重的学习和升学压力、父母的负面情绪和错误的教育方式、妒忌的心理……这些原因不仅会使孩子不快乐，还容易使孩子们产生负面情绪，这些负面情绪得不到宣泄又容易使孩子患上抑郁症，甚至使孩子产生轻生的念头，这是多么可怕的事情啊！因此，父母们，爱自己的孩子吧，把快乐的天空归还给他们，让他们拥有一个快乐的童年！



让你的孩子快乐起来

每个人都希望拥有快乐，孩子也是一样。没有快乐的孩子，心态会逐渐变得消极、抑郁，难有所成。所以，父母们请给予孩子一个快乐的童年，让其无怨无悔地度过这段美好的时光，相信这一定会对孩子的一生产生良好的影响。

一位富商病危了，看到窗外的市民广场上有一群孩子正在捉蜻蜓，他就对四个未成年的儿子说，你们也去那里给我捉几只蜻蜓来吧，我已经有很多年没见过蜻蜓了。

不一会儿，大儿子就带了一只蜻蜓回来。富商问儿子："你怎么这么快就捉了一只呢？"大儿子说："不是捉的，我是用您送给我的遥控赛车换来的。"富商听后点点头。

然后就看到二儿子也回来了，他带回来两只蜻蜓。富商问："你这么快就捉了两只蜻蜓啊？"二儿子说："不是我自己捉的，我把您送给我的遥控赛车租给了一个小朋友，他给了我两元钱，这两只蜻蜓是我用一元钱向一个有蜻蜓的小朋友买来的。爸爸您看，我这里还多出来了一元钱呢！"富商听后微笑着点点头。

紧接着，老三也跑回来了，这次，他带回来10只蜻蜓。富商问："你怎么捉了这么多的蜻蜓呢？"三儿子答道："这不是我自己捉的。爸爸，我把您送给我的遥控赛车放在广场上，谁想玩赛车只要交一只蜻蜓就可以了。我怕您着急，就赶忙回来了，不然我至少可以收18只蜻蜓呢！"富商微笑着拍了拍三儿子的头。

最后到来的是那个最小的孩子。只见他满头大汗，却两手空空，而且他的衣服上还沾满了尘土。富商问："我的孩子，你这是怎么了？"

小儿子遗憾地说："对不起，爸爸。我捉了半天蜻蜓，却没有捉到一只，那些蜻蜓好可爱啊，它们飞得那么高，我蹦起来都捉不到它们。不过，有好几次我都差点捉住了！"小儿子讲得眉飞色舞，似乎还沉浸在捉蜻蜓的快乐中。富商看着小儿子的样子笑了，笑得满眼是泪，他和蔼地抚摸着小儿子挂满汗珠的脸蛋，然后把他搂在怀里。

几天后，富商死了。而他的孩子们在他的床头发现了一张小纸条，上面写着：我的孩子们，其实爸爸并不需要蜻蜓，爸爸需要的只是你们捉蜻蜓时的快乐。

故事中的富商之所以让自己的四个孩子去捉蜻蜓，并不是希望他们能够得到多少金钱，而是希望孩子们能够得到捉蜻蜓的快乐。然而，只有最小的那个孩子做到了。可见，对于孩子来说，更为宝贵的是让孩子获得生活的乐趣，能够快乐起来。

父母疼爱孩子，无非是希望孩子能够健康快乐地成长，而快乐成长的孩子往往能够走好人生的每一步，所以，父母们应该想方设法地让孩子拥有一个快乐的童年。那么，具体来说，父母怎样才能让孩子快乐起来呢？

1.不要让孩子成为实现父母意愿的工具

有的父母非常专制，给孩子列出了很多的条条框框，限制了孩子的行动自由。很多孩子就是因为父母限制的东西太多，所以他们才变得闷闷不乐，因为他们没有最基本的自由，他们的想法得不到尊重和理解，无法从主动的选择中获得应有的快乐。所以，父母应该下放一些权力，让孩子有选择的机会。比如可以让孩子选择午饭吃什么，穿什么样的衣服，或者出行的地点等。这样，孩子就会知道自己是被尊重的，他们会因此感到很自信。

2.让孩子多交几个知心朋友

人是社会性的动物，需要他人分享自己的喜怒哀乐。假如一个人没





有朋友，那么他必将忍受孤独的煎熬。假如孩子没有朋友，那么其性格就会扭曲，当然也就体会不到更多的快乐。因此，要想让自己的孩子快乐起来，就要鼓励他（她）多交几个知心朋友。周末的时候，可以建议孩子邀请朋友到家里来玩，这个过程无疑会增强孩子的幸福感。

同时，父母在人际交往过程中要真诚热情、礼貌待人、不趋炎附势，给孩子树立一个良好的榜样。

3.培养孩子广泛的兴趣爱好

一个人总能从自己喜欢的事情中得到快乐，所以不能让孩子总是坐在电视机前看动画片。父母应该培养孩子广泛的兴趣爱好。有的孩子对声音很敏感，那就让他学习小提琴或者钢琴。需要注意的是，不要把这些事情功利化，不要抱着升学的目的让他们学习音乐，否则孩子不仅得不到快乐，反而觉得学习音乐是一种负担。

4.自信和快乐是一对孪生兄弟

拥有自信的孩子往往更加快乐。因此，父母要尽可能地多发现孩子的优点，并及时地进行肯定，帮助孩子树立自信心。对于那些比较自卑的孩子，父母可以带他们进行体育锻炼，让孩子在不断的自我挑战中树立自信心。

5.营造快乐温馨的家庭氛围

人们常说“人是环境的产物”，这句话就说明了环境对一个人的成长非常重要。如果一个孩子在轻松愉悦的家庭氛围中成长，那么，这个孩子在大多数情况下就是开朗活泼的。如果家庭氛围过于沉闷，那么有可能导致孩子的心理比较阴暗。因此，父母要营造一个快乐的家庭氛围，协调好家庭成员之间的关系，这样才能有利于孩子的健康成长。

总之，为人父母者要想展示对孩子的爱，很关键的一点就是让孩子快乐起来，帮助孩子树立良好的心态。只有这样，才能让孩子获得生活的乐趣，才能让孩子快乐成长，并对父母心存感恩之心。

【疼爱与管教的小课堂】

让孩子快乐起来本身是很好的事情，但不能因之过于溺爱孩子。为父母者不要完全顺着孩子的意愿做，要有一定的理性，孩子做错了的或不合理的，父母要及时教导孩子。如孩子沉溺于网络游戏以至于影响学习，这时父母就需要帮助孩子戒掉网瘾，让其回到正常的学习生活中，千万不能为了满足孩子这“眼前的快乐”，而忽视了孩子“长远的快乐”。





别让你的负面情绪影响孩子

当今社会，人们的压力越来越大，为了养家糊口，许多人每天都奔波于生活和工作之中。在人与人的接触中，难免会有不顺心的时候，影响到自己的心情。于是，很多为人父母者也同样出现了大量的负面情绪。这时候，有些父母就会拿自己的孩子当出气筒，将自己的情绪和不满发泄到孩子身上。

可是，等情绪平静下来后，这些父母往往会对自己的行为后悔不迭，后悔自己不该对孩子发脾气。因为他们意识到，将自己的情绪宣泄在无辜的孩子身上不仅会影响亲子关系，而且还会伤害孩子的心灵。

要想真正做到这一点，让孩子快乐起来，就需要父母们掌握一些技巧，控制好自己的负面情绪。具体来说，可分为以下三个方面：

1.有不满、抱怨不要向孩子发泄

从孩子成长角度来看，父母的负面情绪与心理健康的损害有直接影响。父母是孩子的最大靠山，父母对生活的态度直接影响孩子的生活安全感和成长信心。受工作和家庭压力影响，父母经常在孩子面前抱怨生活，或者经常表露负面的情绪，会使孩子过早接触到社会或生活方面的压力，会让孩子过早产生不安、紧张的心理。因此，无论遇到多大的困难，多大的压力，都不要将之带入家庭，要把一切负面情绪丢在门外。

2.别让过激的言论和情绪影响孩子的认知

心理专家认为，父母过激的言语和情绪会让孩子的心理也向偏激的方向转化，会对孩子的性格塑造和心理发育产生不良影响。所以，为了孩子的心理健康发育，不要在孩子面前用过激的语气和情绪来表达对事物的看法，要和缓自己的语气，理智地告诉孩子自己的想法。

3.不要在孩子面前责骂或批评他人

有些父母经常毫不避讳地在孩子面前责骂或批评他人，这些父母以为，孩子年幼不懂事，在他们面前责骂或批评他人对孩子没有什么影响。事实上，这不仅是一种非常不好的处事方式，更是一种不利于孩子健康成长的不良教育方式。这样的行为会让孩子对于父母日常的正规教育产生怀疑，也会让孩子因此也学会这种不良的处事方式，会扭曲孩子的心灵，让孩子的心理健康受到极大的损害。

4.不要随意对孩子发火，要客观面对具体矛盾

很多时候，为人父母者之所以对孩子发火，是缘于他们的主观想法。而这些想法又欠缺理性和客观判断，这往往会冤枉孩子。要想处理好自己的负面情绪，在面对具体矛盾时，就要客观，不能主观臆断。

早上出门的时候，邹女士碰到了小区的黎姐。她一副气呼呼的样子，好像谁惹她生气了。邹女士走近她，黎姐还是一副骂骂咧咧的样子。

原来，黎姐的儿子今年11岁，已经上小学五年级了。虽然学校距离家只有400米左右，但黎姐为了儿子的安全，每天上下学，都会像其他父母一样，来回接送孩子。

这天，黎姐又去了学校。可是，放学后，儿子看见了黎姐，便有些不高兴：“妈，以后我想一个人回家……”黎姐觉得自己的自尊心受到了伤害，气不打一处来，忍不住骂了孩子：“你翅膀硬了？”于是，母子便吵了起来。



为了保护儿子，黎姐几年如一日地接送儿子上下学，当儿子说出自己的想法时，她却开口大骂。黎姐的这种行为不是在保护孩子，更称不上是“爱”孩子。

可见，父母的负面情绪背后常常隐藏的是负面认识、狭隘的见识。面对孩子的问题，要给予客观的评判，如果觉得孩子的想法是正确的，就要接受。比如：孩子想一个人单独上下学，父母可能觉得这些都是个“事儿”。其实，它未必是个“事儿”，或者不是一个多大的“事



儿”。这只能说明，孩子长大了。如果能理解这一点，为人父母者还有什么脾气可发呢？

总之，无论为人父母者的情绪、心情多么糟糕，都不要让其影响到自己的孩子。要知道，这会严重伤害到孩子的心灵，甚至影响孩子一生。如果父母在孩子面前能够处理好自己的负面情绪，那么就能够很好地促进亲子之间的关系，让孩子具有良好的心态。

【疼爱与管教的小课堂】

父母在孩子面前不做任何避让的吵架动粗，或者父母与他人的大吵大闹，都会让孩子产生紧张心理和恐惧感。父母这样的负面情绪不仅会对孩子的性格塑造产生不良影响，而且还会对孩子的心理健康发育十分不利。因此，父母要规避在孩子面前吵架的行为，这样才能避免孩子受到不良影响。

让孩子学会宣泄不良情绪

即使是成年人也会有情绪的波动而不能自已的时候，更何况是一个孩子！孩子在成长过程中会遇到很多与自己的想象不相符的事情，或是遇到某种突发事件。这时往往会产生伤心、焦虑、厌恶、恐惧等情绪。可是，由于孩子的生活经验太少，他们不知道该如何调节这类情绪，于是往往表现得非常极端。这时，父母不应该一味地训斥、责备孩子，并以成年人的要求来对待孩子，这显然是一种错误的做法。如果孩子的情绪在父母的控制下长期找不到宣泄出口，就会导致孩子心理失常。

13岁的小成是一个非常懂事的孩子，因为家境贫寒，他过早地品尝到了生活的艰辛，因此他迫切地想要改变自己的命运。当其他的孩子学习的时候，他在埋头苦读；当其他的孩子为了放松一下做游戏的时候，他还是舍不得离开自己的书桌。小成的努力有目共睹，每次测验他都在年级里名列前茅，这让他感到很高兴。他喜欢看爸爸妈妈拿着自己的成绩单开怀大笑的样子。

不过，毕竟是青春期的孩子，小成的身体和心理都发生了一些微妙的变化。他开始喜欢注视班里的一个女生，总是装作不经意地看这个女孩一眼。他在日记里面这样写道：“我恨自己，我知道应该把所有的心思都用在学习上，可是我就是管不住自己的眼睛。我对不起爸爸妈妈，他们那么辛苦地供我读书，我却一直在胡思乱想。我不配做他们的儿子，我也对不起对我关爱有加的老师。当老师在课堂上讲课的时候，我却一直在走神……”

随着时间的流逝，小成的负罪感越来越强烈。他总是感到特别内疚，但是却找不到一个出口宣泄自己的情绪。由此，他变得越来越孤僻。





不知道从哪天开始，小成开始自虐。每当他“胡思乱想”的时候，他就会用指甲狠狠地掐自己的胳膊，结果没几天，他的胳膊就变成青一块、紫一块的了。后来为了不让他人发现这个秘密，他又想出了一个办法，开始掐自己的大腿内侧，可是这种方法也没有起到理想中的效果。

毫无疑问，小成的方法是错误的。这样做不仅伤害了自己的身体，还给自己的心理形成了很大的阴影。如果小成的父母知道如何教育青春期的孩子，并教给孩子宣泄不良情绪的方法，那么，小成的内疚和负罪感就会得到及时有效的疏导，他的生活也会更加快乐。

由此可见，关注孩子的情绪，并帮助孩子适时地宣泄不良情绪，是为人父母者不容忽视的。孩子是否能够健康快乐地成长，跟父母的教育和引导有着密不可分的关系。那么，父母应该让孩子学会哪些宣泄不良情绪的方法呢？不妨参考以下几种方法：

1.让眼泪把不良情绪带走

大多数父母都不忍心看到孩子哭泣的样子，更不会意识到应引导孩子用泪水排解心中的不快。事实上，几乎所有的孩子遇到委屈、愤怒、恐惧的事情时都会选择哭泣，这时父母不可加以制止。因为孩子在哭泣的过程中可以宣泄自己的不良情绪。因此，当孩子的情绪产生巨大的波动时，父母一定要正确地引导孩子哭泣，助其尽快地排解不良情绪。不过，让孩子哭泣毕竟不是最好的渠道，因为这种方法会让周围的小朋友认为孩子很懦弱，尤其是男孩，过多的哭泣会让同伴瞧不起。所以父母在运用这个方法时，一定要掌握好“度”和场合。

2.转移孩子的注意力

很多人都会有这样的经历：一旦陷入了某种困惑或者某种不良情绪之中，如果一味地责备自己的过失，耿耿于怀，就会让自己更加狼狈不堪。这样的情况同样会发生在孩子身上。如果孩子遇到了挫折或其他不开心的事情，父母要引导孩子不要把眼光停留在自己跌倒的地方。首先要和孩子沟通，看看问题出在哪里，然后给孩子提出预防类似问题的

建议。其次，也是最重要的一步，就是让孩子的注意力转移到其他事情上，可以陪孩子跑跑步、踢踢足球、打打篮球等，孩子的不良情绪会在运动过程中得到很好的排解。

3.让孩子学会向他人倾诉自己的心事

每个人都需要获得他人的认同，而倾诉既可以得到对方的认同，又可以缓解自身的压力。如果孩子从小养成了向他人倾诉的习惯，那么当他们遇到困难或挫折时就可以很快地排解出压抑在心里的感情，否则就容易养成不愿与人交流的孤僻性格。因此，父母要告诉孩子，有不顺心的事情时，一定要说出来，以获得他人的理解、支持、同情和安慰。当孩子跟父母倾诉自己遇到的麻烦时，如果父母能给予安慰和理解，那么就能让孩子的不安很快消除，给孩子带来一种安全感。

总之，当孩子内心有不良情绪时，不要让孩子压制自己的情绪，而要引导孩子将内心的不良情绪全部释放出来。如此一来，孩子的心态会逐渐平和，并且能够变得快乐起来。

【疼爱与管教的小课堂】

孩子宣泄不良情绪的方法还有很多种，如心理咨询、吼叫、呼喊、看小说、看电视、户外旅游等，不管怎样，只要消除孩子的负面情绪，并且不会伤害到他人和自己，就是适合他（她）的宣泄方式。





别让抑郁症靠近你的孩子

随着生活节奏的加快，现代人承受的压力越来越大，抑郁症也成了人们多发的精神疾病。抑郁症的主要表现是情绪低落、思维迟缓、不爱说话、动作迟缓等，严重者还会有自杀的念头。据调查，抑郁症的发病正向低龄化趋势发展，那些情感脆弱的孩子也会得抑郁症，这一现象应该引起父母们足够的重视。

抑郁症对孩子有很大的危害，会导致孩子的记忆力下降、思维迟缓、表情呆滞、孤僻、没有活力，甚至有的孩子还会出现轻生的念头。父母在平时一定要留心孩子的情感变化，一旦孩子出现抑郁症的倾向，一定要及时进行疏导，否则将会造成非常严重的后果。

小刚曾是一个活泼开朗的男孩，可是自从升入初中以后，学习压力忽然变大了，他有些不知所措，学习成绩也很不理想，因此爸爸妈妈总是责骂他，有时爸爸还气急败坏地动手打他。周末，其他的同学都和父母出去玩，他却被关在家里。父母反对他参加一切课外活动，每天只盯着他做那些厚厚的习题集。有几次小刚也试图与父母沟通，可是他们根本不听小刚的任何解释，只是一味地要求小刚学习。小刚感到非常压抑，他脸上的笑容也悄悄消失了。因为成绩不好，他总觉得班里的同学都看不起他，父母无休止的责骂彻底摧毁了他的自信。有一段时间，他竟然开始怀疑起自己的智商，他的世界里看不到一丝阳光。

父母没有对小刚的变化给予足够的重视，小刚也找不到生活的意义。终于在一个风雨交加的夜晚，他从卧室的窗户向外纵身一跃，年轻的生命便匆匆结束了。

小刚在遗书中写道："爸、妈，你们知道吗？我也希望自己能取得

优异的成绩，我也希望能够得到老师的夸奖、同学钦佩的目光。每当老师发试卷的时候，我就感觉特别害怕，同桌说我的脸色一会儿发白一会儿发红。我就像一只等待屠杀的羔羊，虽然不知道什么时候寒光闪闪的尖刀会捅向我的胸膛，但是我知道结果都是一样的，我肯定考不好。我特别想考一个高高的分数，那样你们就不会生气，爸爸也不会打我了。我努力了，可是就是做不到。我曾经试着和你们聊聊，可是你们从来都不给我解释的机会，这让我感到很难受。每次妈妈都会拿班上成绩好的同学跟我作比较，这让我感到更加难堪。原来，在你们的眼中我一无是处。我没有脸面去见任何人，在学校里我就像一个被人嘲笑的小丑一样，回到家里你们还要不时地责骂我，这样下去我活着便不再有意义……”

如果小刚的父母能够留心孩子的情绪变化，如果他们能够听听孩子的心声，如果他们能够及时地帮助孩子，那么，悲剧也许就不会发生了。然而，对于已经酿成的悲剧，再多的如果也无济于事了。为人父母者要做的就是警醒自己，别让自己犯同样的错误。

相比肢体上的痛苦而言，精神上的痛苦更加让人难以忍受。而许多孩子正是因为承受着巨大的精神痛苦，才患上了抑郁症，才使自己更加痛苦。这时就需要父母及时关心爱护孩子，不要再让孩子承受太多的压力和痛苦，让孩子拥有一片快乐的天空。父母们可从以下几点入手：



1.留心孩子的情绪变化

当孩子出现闷闷不乐、体重下降、食欲不佳等现象时，一定要给予足够的重视，这可能是抑郁症的前兆。这时，父母要和孩子主动沟通，看看孩子究竟为什么不开心。对于孩子认识错误的问题，一定要给予正确的价值观引导，教会孩子一些科学的宣泄不良情绪的方法，例如参加体育锻炼、爬山、旅行等。另外，父母还可以带着孩子做一些他比较喜欢的事情，把视线转移，同时还要帮助孩子树立一个奋斗目标，当孩子为了自己的目标奋斗时，就会把那些不愉快的事情忘记。



2.不要给孩子施加过多的压力

现在的孩子虽然物质生活条件提高了，但是他们的心灵却更加疲惫、脆弱。他们承受的压力越来越大，而他们的抗压能力又很弱。这就需要父母在生活中不断增强孩子的抗压能力。

3.营造良好的家庭氛围

良好的家庭氛围是孩子健康成长的温床。在家庭生活中，父母不要一味地严格要求孩子，不妨和孩子一起玩玩游戏，开一些无伤大雅的玩笑等。当孩子感受到来自家庭的温暖时，就会更加开心，即使有了一些小小的不愉快也能很快排解掉。

4.让孩子多交朋友

要鼓励孩子多交知心朋友，让孩子请朋友到家里来玩，父母也要热情款待孩子的朋友。当孩子有了知心朋友的时候，会把心事告诉自己的朋友，这样也会减少孩子得抑郁症的机会。

总之，父母们，请及时发现并驱除孩子身上的抑郁“恶魔”，解除孩子身上的痛苦，帮助孩子树立阳光的心态。

【疼爱与管教的小课堂】

一个自卑的孩子往往难以开朗乐观，较容易患上抑郁症。所以，对于有自卑心理的孩子，父母务必要多发现孩子身上的闪光点并进行鼓励，让孩子体会到自己内在的强大，这将有助于孩子克服自卑、树立自信，从而让孩子远离抑郁症。

帮助孩子缓解各种压力

有人曾对500名初中生进行了调查。令人感到震惊的是，竟然有超过75%的学生表示自己承受的压力很大。他们被繁重的课业负担、父母不切实际的要求、源源不断的考试等压得喘不过气来。很多学生不堪忍受这些压力，因此变得焦虑、狂躁……他们想有一个属于自己的世界，但是迫于现实又不得不努力学习。于是，孩子始终生活在巨大的压力之下。

事实证明，这些压力一旦超过孩子的承受能力，就会导致非常严重的后果，轻则让孩子的情绪不稳定，出现心理失衡，重则就有可能给自己和社会带来一些不必要的伤害。所以父母一定要让孩子学会给自己减压，让孩子变得轻松快乐起来。

小磊所在的班级是学校的重点班。早上5点，闹钟就会毫不客气地准时响起，小磊紧张而又忙碌的生活就在睡眼朦胧中开始了。接下来，容不得自己有半点拖拉，他会以最快的速度完成洗漱，通常情况下这个过程只需要短短的5分钟。然后他就要开始晨读了，7点晨读结束后，他便强迫自己吃下早餐，然后就要匆匆地赶往学校。



爸爸妈妈还和小磊“商量”着制订了一个学习计划表，他们毫不客气地把小磊的一切业余活动都取消了，小磊的日常生活除了吃饭和睡觉就是学习。尽管小磊家距离学校很近，但是爸爸妈妈还是决定让他在学校的食堂吃午饭，这都是为了节省在路上的时间。

下午放学的时间是5点。由于父母工作都很忙，经常加班加点，所以为了节省做饭的时间，小磊经常用方便面来对付，匆匆忙忙地吃完泡面后就已经是下午五点半了，异常紧张的小磊决定好好地犒赏一下自己，于是他便打开电脑听了几首自己比较喜欢的歌。快乐的时间总是显得很



短暂，一眨眼的工夫就到晚上六点钟了，他不得不又一次开始学习。首先必须把老师留的家庭作业完成，做完了这些，小磊又拿出了从书店中买来的各种各样的参考资料和习题集。如此这般直至深夜零点，这时，小磊必须上床休息了，因为5个小时以后，他又要起床了。

有很多像小磊这样的孩子，他们每天都必须强迫自己做很多不想做的事情，以至于他们连最基本的平均每天八个小时的睡眠时间都保证不了。他们的生活内容只关乎两个字——学习。升学压力和孩子在成长中给自己施加的压力让他们难以忍受，有时候抬头看看窗外都成了一种很奢侈的事情。因此，父母请帮助孩子缓解这巨大的压力，给予孩子一个自由而快乐的童年和少年。

虽然人们常说压力就是动力，但是如果一个人的压力过大，那么将会是一件非常可怕的事情。父母们要注意的是，由于孩子抗压能力相对较低，所以一旦压力过大，则后果将更为严重。因此，父母有责任在减轻孩子压力的问题上努力做一些事情，以下几点可供参考：

1.帮助孩子减压，首先要明白孩子的压力来自哪里

（1）孩子面临升学压力。父母希望自己的孩子能够上一所重点学校，这种现象有着愈演愈烈的趋势。以前，父母的想法就是想让孩子进入一所重点高中，然后是重点大学；现在，这已经演变成了让孩子进入重点初中或重点小学，有些父母甚至已经开始了让孩子进入重点幼儿园的角逐。在这些父母的眼中，只有那些进入重点学校的孩子才能有一个不错的未来。反之，那些不能进入重点学校的孩子将来就会成为社会的弃儿。

孩子面临如此严峻的升学形势，正是现今的孩子压力与日俱增的原因之一。

（2）形形色色的兴趣班让孩子的生活变得没有兴趣可言。很多父母为了让自己的孩子变得出众，就强行让孩子参加各种各样的兴趣班，例如舞蹈班、小提琴班、古筝班、外语辅导班等，正是这些所谓的兴趣班让孩子的生活异常忙碌，他们的业余时间都交给了所谓的兴趣班。但很

多孩子并没有随着兴趣班课程的深人学习而产生兴趣，相反，他们非常讨厌那些兴趣班，但是迫于父母的压力又不得不参加。另外一方面，他们又面临着严峻的升学压力，还要花费更多的精力学习文化课程。可想而知，这种情况下孩子要承受的压力有多大。

（3）孩子在人际交往中往往无所适从。由于现在的孩子把大部分时间都用在了学习上，因此他们的人际交往能力就相对变弱。他们不知道该以怎样的方式和他人进行恰如其分而又和谐的沟通。因此，他们的交往过程往往会出现很大的摩擦，这时他们就会变得情绪低落。

（4）来自父母的压力很大。很多父母望子成龙、望女成凤，当孩子的表现不如他人时，父母通常就会变得很不高兴，有时还会对孩子横加指责。因此，很多孩子做事的时候总是担心“父母会不会处罚自己”“如果父母很生气会不会打我”等。

找到这些压力的源头之后，父母就可以分别采取措施帮助孩子解除压力了。

2.和孩子一起融进大自然

如果一个人长期待在室内不接受阳光的照射，相信他的生活中也不会有阳光。事实证明，当一个人置身于优美、惬意的大自然时，他的身心就会得到很大的放松，原本焦虑、紧张不安的状态就会有很大的改观。所以，父母在平时要多带着孩子去郊外走一走，呼吸一下新鲜空气，等到节假日的时候可以带着孩子远游，这不仅能够开阔孩子的视野，而且更能够让孩子的压力得到更好的缓解与释放。

3.让孩子试着自己解决问题

很多父母认为，孩子的年龄还小，处理不好自己的事情，所以就亲自代劳，只要孩子遇到了困难，父母就会在第一时间出面解决。这样一来，孩子承受压力的能力就会变得越来越差，即使遇到一些小小的挫折，也会感觉好像到了世界末日一样。所以，父母不要总是代替孩子解决他们遇到的困难，应该试着让他们自己去想办法。





承受压力的能力与遭遇压力的次数和程度是成正比的，多次遭遇压力并自己解决后，孩子的抗压能力和解决问题的能力必然能够大大增强，这样也为孩子应对以后的社会压力奠定了良好的基础。

4.不可忽视的音乐疗法

越来越多的人已经感受到了音乐的强大魅力，当孩子的心理压力比较大的时候，不妨找一些舒缓的轻音乐让孩子听一听。音乐有着超强的感染力，它能把人们带入一个完全不同的世界。舒缓的音乐可以让孩子的心境平和、舒适，有利于减轻压力。

总而言之，父母们，请放弃对孩子的过多要求，过多期许，让孩子轻松前行，让孩子幸福快乐地度过童年时光！

【疼爱与管教的小课堂】

不管什么时候，家都应该是一个最温馨的地方。不管人们在外边受到了多大的委屈，遭受了多大的不幸，当他们转身回到家里的时候，其心灵都会得到安抚，孩子内心对家的依赖尤为显著。所以，父母们，给孩子一个轻松、温暖、愉悦的家吧，让孩子无助或者迷茫的时候能够毫无压力地身处其中。

让孩子学会自我激励

也许你希望孩子成为太阳，可他却只是一颗星星；也许你希望孩子成为大树，可他却只是一株小草；也许你希望孩子成为大海，可他却只是一条小河……于是，失落感油然而生。其实，大可不必如此，做星星也照样能发光发热，做小草也一样装点希望，做小河也一样滋润沃土……对于孩子而言，自信是最好的成长礼物，所以，父母要帮助孩子树立自信，帮助孩子学会自我激励。

一个小男孩头戴球帽，手拿球棒与棒球，全副武装地走到自家后院。“我是世界上最伟大的击球手。”他自信地说完后，便把球扔到空中，然后用力挥棒，却打空了。不过他毫不气馁，把球从地上拾起，又往空中一扔，然后大喊：“我是世界上最厉害的击球手。”他再次挥棒，结果仍是落空。小男孩愣住了，大概在十分钟的时间内，他又仔细地对球棒与棒球进行了一番检查，再一次把球扔到空中，并且这次他仍告诉自己：“我是世界上最伟大的击球手。”可是他第三次的尝试依然以失败告终。



这种情况下，谁也不忍心看到一个自信的孩子一而再、再而三地被失败伤害的面容。各位，不必这样，你根本看不到你想象的那一幕。因为这个男孩子在第三次失败后，沉思了片刻，又突然从地上高高跳起，“原来我是一流的投手！”他兴奋地说。

小男孩勇于尝试，不断给自己打气、加油，使自己信心十足。尽管他一次都没有成功，但是，他却毫无失落之意，也没有一蹶不振，他不抱怨、不伤心，反而从另一种角度来自我激励——“原来我是一流的投手”。



自我激励对一个人的成长有着非常重要的意义。为人父母者如果希望自己的孩子能够成材，那就不妨多激励孩子，同时也让孩子多多进行自我激励。因为一个懂得自我激励的孩子会拥有乐观的心态，会将生活和学习中遭遇的挫折看轻，也往往能够及时地发现并挖掘出自身的潜力。他们的自信心以及自己给自己加油打气的行动会让他们在困难面前无所畏惧。

当然，孩子的自我激励不是与生俱来的，有很多孩子在面对学习和生活的困难时缺乏应有的勇气和意志，他们往往表现出恐惧或行为异常等现象。如果长期下去，一定会给孩子的身心发展带来很大的危害。父母有责任帮助孩子树立起自我激励的意识。要想培养孩子的自我激励意识，父母就要从以下几个方面做起：

1.让孩子爱上被激励的感觉

在小灵家的橱柜里有一个非常漂亮的粉色小碗。不过这个餐碗并不是所有的人都可以使用，因为碗上写着“出类拔萃”四个字。全家人经过协商后一致认为，只有做了一件让全家人都十分满意的事的人才有资格使用那个碗。

小灵认为能够使用那个粉色的小碗是一件非常光荣的事情，所以她做梦都想使用那个小碗。一天，她的好朋友慧慧带着一个漂亮的芭比娃娃来找她玩，小灵发现这是自己很久以前就看好的那款娃娃，她一直想用积攒的零花钱买下它。

慧慧得意地说，因为在这次考试中所有的科目都及格了，所以妈妈就给她买下了这个芭比娃娃。不过，小灵在这次测验中考得也不错，还有一门功课得了100分呢，可是她还不得不自己攒钱买。小灵的妈妈担心孩子的心理会不平衡，于是她拉着女儿的手说：“宝贝，妈妈知道你平时学习很努力，爸爸妈妈都为你感到骄傲，今天晚上你就可以使用那个粉色的小碗吃饭了。”

小灵沉思了片刻，然后她轻轻地趴在妈妈的耳边说：“妈妈，和芭

比娃娃相比，我更喜欢在晚餐的时候使用那个粉色的小碗，因为那是我经过努力得到的。”

当外界的事物有可能刺激孩子的心理的时候，妈妈及时地用粉色小碗提醒了孩子，对她来说还有更有意义的事情。因为孩子知道使用那个“粉色小碗”是一种至高无上的荣誉，这种激励显然要比拥有那个芭比娃娃更有诱惑力，所以孩子才会选择“粉色小碗”。

可见，一旦孩子爱上了被激励的感觉，他（她）就会尝试着进行自我激励。久而久之，就会养成自我激励的习惯，而一旦这种习惯真正形成，它将会发挥巨大的作用。那时候，即使得不到他人的赞赏和鼓励，孩子也会自己肯定自己，从而能够从从容容地走好自己的人生。

2.让孩子树立一个远大的目标

孩子的自我激励要有一个前提，那就是必须要有一个远大的目标。父母要帮助孩子树立一个远大的目标，为了实现长期目标还要让孩子制订一个个近期目标。当孩子的生活和学习有了这些目标之后，他们就有了前进的动力。有的孩子自我激励能力不强，关键就在于他们从来没有一个目标，或者目标太脱离现实，让他们无所适从。

3.让孩子不要惧怕失败

不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香？父母要让孩子明白，失败和挫折是每个人都要经历的事情，要想取得成功，就必须先学会承受失败。失败并不可怕，可怕的是人们在失败面前一蹶不振。当孩子不惧怕失败的时候，就能够很好地做到自我激励。



4.经常表扬孩子

不要吝惜自己的掌声，要经常用一些简短的话语鼓励孩子，比如“了不起”、“你很棒”、“你真勇敢”、“你很厉害”、“你是妈妈的骄傲”、“我们为你自豪”等。如果孩子遇到困难的时候这些话习惯性地出现在孩子的脑海里，那就意味着孩子的自我激励能力已经有了很大的提高。凭借父母给的鼓励，他（她）也会更加有勇气面对各种困难。



总之，父母们应该培养孩子自我激励的意识，只有这样，才能最大限度地激发出孩子的潜力，才能让孩子战胜困境，才能让孩子快乐地成长。

【疼爱与管教的小课堂】

培养孩子自我激励意识的最好方法是，让孩子学会自我暗示，让他（她）真正觉得自己很棒。让孩子每天早上起床的时候都对着镜子说一遍：“我很棒！”。

帮孩子剔除“妒忌”这根毒刺

妒忌是一种“负面情绪”，这种情绪几乎是与生俱来的。孩子的妒忌，最初多数与父母有关。如果父母抱别人家的孩子、把糖果给别人家的小孩吃或夸别人家的孩子，孩子就会妒忌、不高兴，甚至去攻击对方。随着孩子的成长，相互比较的对象和机会增加了许多，妒忌情绪和外在表现也多种多样。

妒忌是一种破坏性因素，它对孩子各方面的健康成长都会产生消极的影响。如果孩子长期处于妒忌这种消极的心理情绪之中，情绪上便会产生压抑感，久而久之，就会导致器官功能减弱，机体协调出现障碍。而这种障碍又会加剧不良的心理感受，使孩子产生诸如忧愁、怀疑、自卑等不良情绪，从而形成恶性循环。此外，妒忌还会影响孩子对事物进行正确客观的认识，容易使孩子产生偏见，产生怨天尤人的思想，影响孩子与他人的正常交往，最终导致孩子不能健康快乐地成长。

周末时，李娟带着自己两岁的女儿淘淘来王梅家玩。王梅忙把淘淘抱过去逗。刚开始时，王梅5岁儿子小毅也凑过去亲了亲小妹妹，但是没过多久，他就有些不高兴了，因为看妈妈一直抱着小妹妹没放下，他可能觉得受到了冷落。

于是，小毅开始大声唱歌，没人注意他的时候，他又拿起最爱看的故事书大声地讲故事，可是所有人还是没有注意他。他终于忍不住了，突然间摔了自己的杯子，然后坐在地板上放声大哭，把王梅和李娟弄得非常尴尬。

小毅为什么会出现以上的一些反常举动呢？这主要根源于小毅产生了妒忌心理，妒忌小妹妹总是被自己的妈妈抱着，而自己却没有被大人





们关注。可见，孩子是很容易产生妒忌心理的。因此，父母要及时关注孩子的情绪变化，不要因关注他人、他事而冷落了自己的孩子。

妒忌心理虽然是与生俱来的，但大多与父母的错误教育理念有关。有的父母在教育孩子时，说一些触发孩子虚荣心的话，并把孩子的进退荣辱与其他的孩子比较。父母或许是想激励孩子，但是这些话却往往让孩子错误地认为，正是因为他人比自己强了，才受到父母的斥责，他人进步给自己带来的往往是惩罚，孩子逐渐产生了妒忌心理。

为了改变这样的情况，父母们需要在孩子产生妒忌心理的时候，给予孩子一定的帮助。具体来说，主要有以下几个方面：

1.了解孩子妒忌的起因

受认识水平的局限，孩子对他人拥有而自己不具备或无法拥有的东西，往往会产生一种由羡慕转化为妒忌的心理，这其实是很正常的情况。父母平时应多和孩子接触，及时掌握孩子妒忌的直接起因，如涛涛会唱一首他（她）不会唱的歌，小剑有一辆新玩具车等等。只有了解孩子妒忌的起因，才能从具体事情着手解决孩子的妒忌心理。这是化解孩子妒忌心理的前提。

2.倾听孩子的心理感受，做情绪疏导

孩子的妒忌是直观的、真实的甚至是自然的，它完全不似成年人妒忌心理那样掺杂着诸多的社会因素，它只是孩子对自己愿望不能实现而产生的一种本能的心理反应。因此，父母切勿盲目对孩子的妒忌行为进行批评，要耐心倾听孩子的心理感受，理解他们无法实现自己的愿望所产生的痛苦情绪，以便使孩子因妒忌产生的不良情感能够得到宣泄。

3.帮助孩子正确分析与他人产生差距的原因

孩子的思维方式主要以具体形象思维为主，他们一般不具备对事物进行全面分析的能力。他们往往会将自己的妒忌简单地归责于自己或所妒忌的对象，而不去考虑其他因素。因此，父母应帮助孩子全面分析造成孩子和他（她）所妒忌对象之间的差距产生的原因，这些差距能否缩

短以及缩短差距的途径和方法，以便使孩子能正确地与他人进行比较，以积极的方式缩短实际存在的差距，最终化解内心的不平衡。

4.尽量不要拿孩子与他人对比

一些父母可能注意不到，在谈论其他孩子时一句无心的“静静越来越可爱了”，或者只是一个微笑、一个耸肩的动作，甚至抬一抬眉毛都可能被孩子解读为“比较”。尤其是当孩子在某一方面做得不好时，就更容易对那些有能力做好的孩子产生妒忌。下面的小故事就说明了这一点。

有一次，萱萱的妈妈跟一位阿姨说，邻家女孩的卷发很可爱，可惜自己女儿的头发却是直的。没想到，第二天，萱萱就要求妈妈带自己去美发店要把头发烫成卷发！萱萱妈妈一下子就意识到是自己的评价引发了孩子的妒忌心理。从此之后，她再也没有评价过萱萱的头发，同时非常注意不拿孩子和别的孩子作无意义的比较。

故事中的萱萱因为妈妈称赞邻居的女孩卷发可爱，而产生了妒忌心理，于是，就要求妈妈带她去美发店把自己的直发做成卷发。可见，孩子很容易因为父母对其他的孩子称赞或比较，而产生妒忌心理。因此，父母请尽量不要拿孩子与他人进行对比。

5.帮助孩子发现自己的长处



缺乏自信心的孩子总喜欢强调自己的弱点，而且那种低人一等的感觉更容易刺激他们的妒忌心理。因此，父母必须帮助孩子建立自信，让孩子知道自己也有优点，也有为自己而骄傲的资本。假如孩子在画画方面有天赋，父母就应该多多鼓励。每当孩子自己解决了一个问题或者取得了一点进步，哪怕只是解出了一道算术题，也应该让他（她）知道父母注意到了，并且为他（她）感到骄傲。这时的孩子，容易接受他人在某方面得到比自己更多的关注。这种自信不但可以帮助孩子克服自己的妒忌心理，更有利于他们塑造自我，这才是真正值得他人羡慕的本领。

总之，妒忌是孩子成长过程中一个不容回避的问题，但它并不可

怕，关键在于如何战胜它。父母们，请用理智和耐心，把孩子心中的那份“酸”，化作生活中的“甜”吧！

【疼爱与管教的小课堂】

生活中，孩子妒忌的范围很广，表现形式也多种多样，归纳起来主要有如下几种情形：

（1）不能容忍身边亲近的大人疼爱其他的孩子；

（2）对获得自己父母或老师表扬的其他的孩子怀有敌对情绪；

（3）对拥有比自己玩具、用品、零食多而又不和自己共享的伙伴进行排斥。

○ 下篇

右手管教：不引导，不修剪，长不成参天树

父母都爱自己的孩子，但是如果对孩子一味疼爱，则容易将这份爱转变为溺爱，使孩子不知进步，只知依赖父母，这样不仅不能让孩子拥有自立的能力，而且还可能会使孩子变得骄纵无理，无法无天，严重时甚至可能影响孩子的一生。那些真正懂得爱孩子的父母都明白，孩子是需要管教的，恰如要想让小树长成参天大树需要及时地校正小树的枝干、适时地剪掉多余的枝桠一样，要想让孩子真正成长成才，也需要为人父母者担负起引导、修剪的责任。在孩子做了错事或是初见错误的苗头时，父母就应该适时地加以引导，对于孩子身上的不良习惯或是可能出现的恶劣品质适时地进行约束制止，从而让孩子从小养成好习惯，好性格，好品质。







第六章　管教=适时地批评+适度地惩罚

时下，独生子女越来越多。很多家庭往往是六个大人围着一个小孩转。加上众多“80后”也加入了为人父母的行列。而“80后”中有相当一部分也是独生子女，原是在父母怀里撒娇的孩子，却要转变为父母的角色。他们往往不知如何疼爱才适度，如何管教才适宜。也许他们也会批评教育孩子，也许也会惩罚孩子，但是如果不掌握好管教的“度”，过于严厉的管教往往会和根本不管教造成同样严重的后果。所以，为了对孩子的未来负责，为人父母者，尤其是初为父母者，更要拿捏好管教的“度”，适时地批评加上适度地惩罚，让孩子人生的起步阶段避免严重的错误，让孩子长大成人后的奋斗阶段更具资本。

批评也要及时，绝不延误时机

孩子不良行为、不良品德的形成与发展是有一个过程的。有些父母看到孩子作出不良举动，没有及时制止和批评，等到孩子不良行为发展成坏习惯时，才觉得问题严重了，着起急来，发起火来，再去批评孩子，其效果往往难以令人满意。孩子在成长过程中出现一些缺点，甚至错误是不可避免的，问题是父母能不能及时发现，及时提醒孩子并督促孩子改正缺点和错误。

然而，很多父母由于某些原因，没有及时发现孩子的问题，也就无法及时提醒孩子改正错误。有的父母认为小孩子犯点小错误无所谓，长大了自然就好了，这是十分错误的，这种态度促使孩子的错误持续发展直到严重的程度，而这时简单的批评可能已经没有用了。

孩子上初中以后，经常放学回来很晚，妈妈下班把饭都做好了，他还没有回家。妈妈起初没注意，误认为上了初中，孩子在学校很忙，事情较多。有时偶尔问一下，孩子就说班里有事，妈妈也就没当回事儿。等到期中考试方知孩子学习成绩很差。家长会后，班主任和妈妈单独谈了谈，孩子学习成绩下降的主要原因是他和班里另外一名同学放学后不回家，总是去玩游戏机，致使学习成绩下降。

这时这位母亲才恍然大悟，原来孩子玩游戏机已经上瘾了。后来妈妈经常督促他，可稍一放松，他还是去玩。这位母亲后悔地说："孩子放学回来晚，没有引起我的警觉，我对孩子疏忽了，才造成了这样的后果。"

故事中的孩子常常很晚回家，做母亲的发现了这一问题，但只是认为孩子学校里有事情而没有在意，后来才得知孩子放学后去打游戏机，

并因此影响了学习。这时的孩子已经养成了坏习惯，是很难帮助孩子完全改掉的。如果那位母亲在一开始及时地批评孩子，并要求他放学后早点回来，相信就能够避免孩子养成玩游戏机的“瘾”。可见，批评孩子要及时，要抓准时机对孩子进行教导，只有这样才能使孩子健康成长，有所进步。

那么，具体来说，怎样才能很好地做到批评及时呢？

1.批评要抓时机

孩子的认知特点是直觉的，所以，现实的情景有助于孩子形成正确的是非判断。抓住孩子当下的感受，可以让父母的批评更有效。下面故事中的李女士就很好地做到了这一点。

李女士曾经为了养成儿子礼貌做客的好习惯，在哥哥家狠狠地批评了儿子。当时，哥哥有些不悦地对李女士说：“何必要这么心急，回家批评儿子也不迟。”

李女士对哥哥说：“回家再说就迟了，过了这村就没有这店啦！”

因为那天的固执，儿子说，以后每当有人夸奖他的绅士行为时，他都会想起当年在舅舅家，妈妈对他的那次批评。



故事中的李女士在孩子作出不礼貌的行为举止时，及时地根据现实情景批评了他，从而才使得对他的批评很有效果。倘若真的等到回家以后再进行批评，或许孩子已经忘了自己当时的不当行为了。所以，批评一定要抓住时机，时时处处进行批评教育。当然，也要看当时在场的都有哪些人，若非至亲，还是要给孩子留些面子为好。

2.错过最佳批评时机后也要再找时机

假如批评不及时，千万不可就此不再谈了。错过了批评的最佳时机，并不是说其余时机进行批评都没有效果。虽然效果可能相对弱一些，但是还是有作用的。所以，在接下来的时间里，找一个两个人都心平气和的时间再进行批评。这时，可以先让孩子自己回忆所犯的错误，如果他拒绝回忆或者回忆不出来，就由父母来将这件事情“复述”一



遍。“复述”得越详细越好，让孩子充分回忆起当时自己的想法和做法，这样，虽然批评并不那么“及时”，但也能起到作用。

3.父母应该提高控制自己情绪的能力，坚持冷静地待人处事

在批评教育孩子时，不仅要选择好时机，而且要做到心急嘴缓，这样就能把道理讲得清楚些，孩子也容易接受。所以，父母要加强自身修养，学习有关家庭教育的知识，提高自己的家庭教育能力。

总之，父母批评孩子的目的，是为了防止孩子的不良行为、不良习惯再次发生。只要批评及时，并掌握以上所述的一些技巧，相信一定能够达到帮助孩子规避不良行为的目的。

【疼爱与管教的小课堂】

批评要及时，但并不意味着频繁地对孩子进行没完没了的批评。没完没了的批评常会使孩子厌烦，出现逆反心理。因此，父母们在批评孩子时，一是要注意时机，二是要把握好“火候”，适时、适度进行批评，这样才能达到把孩子管教好的目的。

掌握批评的技巧，你的话孩子才肯听

在孩子犯了错之后，往往需要父母对孩子进行一定的批评。但批评是需要掌握一定的技巧的，不能毫无分寸地指责和谩骂孩子，只有这样才能达到管教孩子的效果，才能使孩子真正地听父母的话。具体来说，批评孩子有以下这些技巧：

1.批评孩子要注意时间和场合

批评孩子尽量不要在以下时间：清晨、吃饭时、睡觉前。在清晨批评孩子，可能会破坏孩子一天的好心情；吃饭时批评孩子，会影响孩子的食欲，长此以往会对孩子的身体健康不利；睡觉前批评孩子，会影响孩子的睡眠质量，不利于孩子的身体发育。

批评孩子不应在下列场合：公共场所、当着孩子同学朋友的面、当着众多亲朋好友的面。孩子的自尊心往往很强，在公开场合批评孩子，会让孩子感觉到没面子，会打击孩子的自信心，还可能会让孩子对父母心怀不满甚至心生怨恨，会影响父母同孩子之间的感情。

2.批评孩子之前要让自己冷静下来

孩子犯了错，特别是犯了比较大的错或者屡错屡犯时，做父母的难免心烦意乱，情绪波动会比较大，很可能会在一时冲动之下对孩子说出不该说的话，或者作出不该作出的举动，这都可能会对自己和孩子产生极为不良的影响，有人甚至因此而酿成追悔不及的大错。因此，不管孩子犯了什么样的错误，在批评孩子之前，父母一定要强迫自己冷静下来。只有冷静，才能对孩子所犯错误有一个客观公正的评判。

3.批评孩子要给孩子申诉的机会

导致孩子犯错的原因是多种多样的，有孩子主观方面的失误，但也





有可能是客观原因造成的。从主观方面来说，有可能是有意为之，也有可能是无心所致；有可能是态度问题，也可能是能力不足等。

所以，在孩子犯错以后，不要剥夺孩子说话的权利，要给孩子一个申诉的机会，让孩子把自己想说的话和盘托出。这样父母会对孩子所犯的错误有一个更全面、更清楚的认识，对孩子的批评会更有针对性。

4.批评孩子之前可先进行自我批评

孩子所犯的错误，父母或多或少都会有一定的责任。在批评孩子之前，不如先来一番自我批评，如“这事也不全怪你，妈妈也有责任”、“只怪爸爸平时工作太忙，对你不够关心”等等，这会让孩子更乐意接受父母的批评，还可以培养孩子勇于承担责任、勇于自我批评的良好品质。

5.父母在批评孩子方面要形成“统一战线”

中国的很多家庭，在教育孩子方面，父亲和母亲往往是一个唱红脸一个唱白脸，其实这对孩子的成长是不利的。因为如果这样，当孩子犯错后，就会去寻求一种庇护，他们甚至可能因此变得肆无忌惮，为所欲为。所以，当孩子犯错后，父母一定要旗帜鲜明，保持高度一致，形成“统一战线”，共同努力，让孩子能正视自己所犯的错误并努力去改正自己的错误。

6.批评孩子之后要给孩子一些心理上的安慰

孩子犯错后，情绪往往会比较低落，心情往往也会受到影响，父母在批评孩子后，应及时给孩子一些心理上的安慰。可以从语言上来安慰孩子，比如说些“没关系，知道错了改正就行”、“我知道你是个聪明的孩子，自己会知道怎么做”、“爸爸妈妈也有犯错的时候，重新再来”之类的话；也可以从行动上安慰孩子，比如，握握孩子的手，拍拍孩子的肩，或给孩子一个微笑，一个拥抱等。这样就会让孩子感到，虽然他（她）犯了错，但父母还是爱他（她）的，也还是信任他（她）的，他们会对父母充满感激，也会对自己充满自信。

总之，批评孩子的过错时，要拿捏好分寸和尺度，不要让本来可以帮助到孩子的“批评”成为亲子关系的绊脚石和孩子进步的障碍。

【疼爱与管教的小课堂】

以下是对几个不同年龄段的孩子进行批评的一般方法：

（1）2岁以下的孩子，不主张直接批评。假设桌上一杯温开水，被孩子一不小心碰倒了，这时，任何形式的批评都是不适合的。最好是赶紧把孩子抱开，收拾好桌面，为孩子提供一个安全环境。

（2）3~5岁，直接告诉孩子结果。比如像打碎杯子之类的小事，父母可以说："看，杯子碎了。"对该年龄段的孩子，批评时最好不要加上正确或错误的评价，以免让孩子给自己打上"我就是不会做事"的标签。

（3）6岁到小学期间，适当惩罚，但一定要提前约定规则。比如，孩子去同学家玩，父母可以与之约定好："6点回来吃饭，不然周六就不可以出去玩了。"如果孩子真的因贪玩回来晚了，那就真的罚他（她）周六不能出去玩。切忌没讲好任何规则，事后就直接惩罚孩子。





批评孩子时，不能攻击孩子的人格

很多时候，父母批评孩子的时候，容易脱口说出类似下面的话：

你真的很没用，你到底能做什么啊？

天天都把衣服弄这么脏，看看你，跟个叫花子似的！

你将来就配给人家刷盘子！

笨得跟猪一样！

你简直一点用都没有！

……

有些父母认为，孩子是自己的，自己就有权对他们进行责骂。有的父母，在骂孩子的时候，口不择言，什么话难听就骂什么；有的父母，为了解气，甚至还会故意说出一些恶毒的话。为人父母者如果真的是这样做的，就该好好反省一下自己了。要知道，即便是父母，也无权侮辱孩子的人格！

孩子做了错事，可以进行一定程度的批评，并通过教育的方法帮助孩子改正。为什么非要牵扯到人格尊严上去呢？孩子虽然年龄小，但他们也有自尊心，也希望获得肯定与赞扬，没有哪个孩子是喜欢挨骂的。

“说者无心，听者有意”，父母的话会对孩子起到强烈的暗示作用。有的孩子天生就敏感，哪怕是父母说的玩笑话，也会当真。父母说一句“你笨得跟猪一样”或“一点用也没有”，他可能就会在心里形成一种思维定势：“我真是太笨了，这点事都做不好！”“我怎么这么没用呢？”下面故事中的这个孩子的情况就值得为人父母者反思。

因为小鹏的学习成绩差，学习时注意力难以集中，而且也不像其他的孩子那样活泼，妈妈便带着小鹏来到医院心理门诊就诊。经过智力测

试，医院发现孩子的智力并没有问题，只是极有可能患了轻微抑郁症。经了解得知，因为小鹏的妈妈对儿子的要求较高，对其成绩一直不满，总说小鹏太笨，使小鹏对自己逐渐失去了信心，对学习也失去了兴趣，进而影响到心理健康。

正是因为这位母亲经常责怪孩子“笨”、“智力低下”，才使孩子学习成绩越来越差，而且越来越不开心，最终导致孩子出现心理问题，由此阻碍了孩子身心的健康成长。可见，如果父母经常用近似侮辱的话来评价自己的孩子，孩子就会逐渐对自己失去信心，无法正确认识自身的能力。这是不利于孩子成长的，很容易使孩子心情抑郁。更为严重的是，很多孩子会因为自己的人格受到伤害而记恨父母。这样发展下去，可能出现性格的缺陷，并容易做出一些过激的事情。

因此，如果为人父母者真的爱自己的孩子，就请不要使用侮辱性的字眼。那么，怎样才能很好地解决这个问题呢？以下几点可供参考：

1.管教也要适时地宽容孩子的过错

孩子在成长过程中不可能没有缺点和错误，有时甚至会遭遇挫折，关键在于父母站在哪个角度来处理这类问题。父母应该摒弃辱骂贬损等教育孩子的方式，在关爱的前提下，宽容孩子的过错，让孩子幼小的心灵受到震动，促使孩子主动认识错误所在，引导孩子主动改正。



2.肯定是孩子心灵成长的动力

孩子都期望得到父母的认可，一旦得不到肯定，内心的失望、失落乃至无助，将会使他们失去方向。父母应该换位思考，充分理解孩子对肯定的心理需求，并在孩子因犯错而心有内疚的时候，充分认识肯定对孩子的心理激励作用，相信和信任孩子，不要动不动就谩骂孩子，攻击孩子的人格，只有这样孩子才会健康成长。

总之，孩子做了错事或者表现不佳时，父母可以适度地对其进行批评，但不要把这当做攻击孩子人格的把柄，进行大肆辱骂或奚落。要知道孩子的人格同样是宝贵的，受到伤害的人格会影响孩子一生。



【疼爱与管教的小课堂】

孩子与父母在年龄和辈分上存在差别，但是在人格上却是平等的。没有哪一个孩子不希望得到父母的尊重，没有哪一个孩子不愿意得到父母的重视。因此，父母不仅要有尊重、重视孩子的心理，还要做出让孩子感受到被尊重、被重视的举动，并停止对孩子人格的攻击。

既要赏识孩子，又要适当惩罚孩子

和以前相比，如今的父母教子理念已经有了很大的改观，对孩子进行赏识教育也被越来越多的人推崇。对孩子多肯定、多鼓励，有利于激发其潜能、培养其创造力。不过赏识教育应该以呵护孩子的自尊心和自信心、凸显教育的人文本质为出发点，而不是毫无标准地进行表扬。

小蕾的妈妈只是一味地对孩子进行赏识教育，每当孩子做了什么事情时，就会马上对孩子进行鼓励和赞扬。而当孩子做了错事后，也不会埋怨孩子。这样一来，孩子逐渐只听得进去恭维的赞扬的话，稍有一点不顺耳的话都听不进去，动辄大吵大闹，大哭大叫。

故事中的小蕾正是因为听惯了妈妈的鼓励和赞扬，才使得她听不进去不顺耳的话。可见，赏识教育并不是完美无缺的，随着孩子的逐渐长大，父母会发现赏识教育容易滋生一个问题：孩子只想听顺耳的话，听不进去任何批评，也经受不起一点儿挫折。

因此，父母必须明白，赏识和惩罚应是教育的双翼，只有赏识没有惩罚的教育是不负责任的教育，至少是不完整的教育。父母的赏罚分明会让孩子感觉到父母是爱憎分明的，而不是是非不分的。理智地对孩子进行赏罚，本身就有一种魅力，能让孩子心服口服。为了达到这个目的父母就要学会一些赏罚的技巧。

1.掌握赏罚技巧，把握好一个“度”

在传统的教育模式中，父母习惯对孩子进行指责、挑剔、贬低，当孩子有了进步的时候父母马上就会说“记住不要骄傲”，如果孩子做的稍微有一点儿不好，那么父母的批评就会排山倒海而来。一个缺乏赏识、肯定、赞美的孩子，很多时候会显得动力不足、没有足够的自信。





孩子是需要赏识的，每个孩子都需要赏识，但不能在任何时候、任何情况下都使用“赏识”。对孩子进行赏识一定要有一定的原则、标准和尺度，正所谓：“再好的药也有分量限制”。以下两点需要注意：

其一，在生活中父母应该尽量少用奖励诱惑孩子。孩子毕竟不是马戏团的动物，虽然奖励会激起孩子的奋斗精神，但这只是外部的因素。家庭教育的最终目的是让孩子自身产生前进的动力，让孩子自己督促自己，而不是外在的诱惑。

其二，在孩子失败时，父母也要找出孩子身上的闪光点加以赏识。要肯定孩子为了实现自己的目标而做出的种种努力。如果这时候得不到赏识和肯定，孩子就会变得十分沮丧，这可比失败本身可怕多了。当父母能够对失败的孩子进行赏识时，孩子就能从失败中得到一些可贵的东西。父母不要回避孩子的失败经历，可以多和孩子讲讲人们失败的例子，例如历史故事、名人逸事和自己的亲身经历等。总之，一定让孩子知道，失败并不是一件多么可怕的事情，它无时无刻不在发生。

2.和赏识相比，惩罚的难度更高，父母一定要掌握分寸

由于孩子的年纪小，还没有足够的社会经验，辨别是非的能力也不强，有时候做错了事情自己也意识不到。然而，千里之堤，溃于蚁穴，如果父母一味地迁就孩子，那么，这些小错终有一天会发展为大错！所以当孩子犯错的时候，要给予一定的惩罚。而在惩罚孩子的时候，以下两点需要注意：

其一，当孩子犯错的时候，作为父母首先应该做的就是保持冷静，通过各种渠道了解事情的真相。不能盲目地给孩子下结论，这时候要想一想孩子究竟为什么要这样做。是受了朋友的诱导，还是因为嫉妒他人？

其二，父母应该明白惩罚孩子的目的不是为了伤害孩子，更不是为了剥夺他的权利，为的是让孩子找到自己的不足，增强自己的能力。

总之，惩罚和赏识一样，都是教育孩子的手段，并没有对错之分。只要合理便有良好的效果。

【疼爱与管教的小课堂】

父母在教育孩子的过程中，如果对孩子进行盲目的赏识，最终这种赏识就会演变为一种“精神鸦片”，让孩子产生严重的依赖，他（她）总想听到赏识的话语。可是现实生活中孩子做事总会有欠缺的时候，并不是什么时候都可以得到他人的保护和包容，这时就需要对孩子进行适当的惩罚，让孩子明白自己在哪方面有欠缺，从而真正地弥补它。





惩罚不是目的，孩子有进步才是关键

惩罚是一种帮助孩子改变不良行为的手段，一般在孩子不听话或犯错时使用。而每个孩子都会犯错误，都有受父母惩罚的时候，合理的惩罚会使孩子在惩罚中进步、提高，不仅不会让孩子怨恨父母，而且还会拉近亲子之间的距离。

在晚上睡觉前，母亲对贝贝说："贝贝，你可是彤彤的哥哥啊，为什么总是与她争论不休呢？"贝贝说："我的确不应该那样做，但我就是控制不住自己。"

"看来，应该用一些惩罚措施才能让你记住这一点。"

"但在某些时候，妹妹才是最应该受到指责的人啊。"

"不！在大人的世界里，如果一位男士与一位女士发生争论，人们总是会认为这是男士的错。"

"但彤彤与我并不是大人啊！"

"无论怎样，你作为哥哥，当与妹妹发生争执时，都会受到指责。但是，你的年龄还小，没有通过足够的理智去避免这些争论的发生。当你再长大一点，自然就会明白这个道理。"

"妈妈，那该怎样惩罚呢？"

"你真的想通过接受惩罚来提醒自己克服这个缺点吗？"

贝贝点头说："是的！"

"那么，我给你一个建议，以后当你与彤彤发生争执时，你就把外套脱下来，反过来穿，以此来提醒自己这件事是多么愚蠢。"

贝贝听了母亲的这个建议后，哈哈大笑，他非常乐意接受这个惩罚，并认为这是一个很有趣的主意。这天以后，贝贝认真执行着对自己

的"有趣的惩罚"——只要与妹妹发生争执，就将外套反过来穿，就这样贝贝逐渐改掉了与妹妹争执的坏习惯。

故事中的贝贝总是与妹妹彤彤发生争执，他的妈妈为了改正他的这一行为，对他进行了惩罚——每次与妹妹发生争执时就反穿自己的外套。贝贝因为这个惩罚而最终改掉了自己的坏习惯。可见，适度的惩罚是可以促进孩子的进步和成长的，父母们应当好好运用。

其实，惩罚是一种管教孩子的利器，只要掌握一定的惩罚技巧，孩子的不良行为一般都可以得到纠正。那么，具体来说，惩罚的技巧有哪些呢？

1.犯错就要惩罚

孩子犯了错误，无论有心还是无意，都要受到惩罚。如果孩子不是故意的，也应该告诉他（她），是因为他（她）的过错，才造成了这样的后果。他（她）虽没有预料到自己行为的后果，但仍要为此道歉。如果孩子勇于承认错误，父母要信任孩子并且从轻处罚；如果孩子隐瞒事实、逃避责任，父母就从重处罚。这样的目的是为了培养孩子诚实、负责的性格。

2.向孩子说明惩罚他（她）的原因

让孩子明白自己错在哪里。孩子毕竟是孩子，有时做错了事自己也不知道。这时如果父母不告诉孩子他（她）错在哪里，孩子会觉得大人莫名其妙，脾气暴躁，而且以后再有类似的情形出现，孩子很有可能会再犯。这样的惩罚不但无效，还影响了父母和孩子之间的感情，而且不利于培养孩子的判断能力和自主能力。

所以，向孩子说明惩罚他（她）的理由，使其心悦诚服，这是很重要的、不可忽略的一步。若经过说明，孩子知错，并能深刻反省，父母可以考虑减轻或免去处罚，具体措施可以视情况而定。毕竟，惩罚只是手段而非目的，能不用最好不用。执意揪住孩子的过错不放只会伤害孩子，得到相反的效果。





3.给孩子一个解释的机会

父母在惩罚孩子时都不愿意听孩子解释，认为那是孩子的一种狡辩和搪塞，并且不问青红皂白就责备孩子。可是，有时孩子可能是出于好心，结果办了错事。父母若不听孩子解释，冲上来就气势汹汹地惩罚孩子，不但会挫伤孩子的自尊心，使孩子觉得委屈，还损坏了自己在孩子心中的形象。并且长期如此不问缘由地惩罚孩子，很容易使孩子变得胆小怯懦，不利于孩子将来的发展。

4.惩罚要及时，延迟的惩罚可能是无效的

孩子做错了事，要及时惩罚。有的父母当时有事，或者忘记了，几天以后想起来了，也不管当时是在做什么，就把孩子痛斥一顿，好好的孩子给弄得莫名其妙，甚是伤心。心中暗想父母真是小气，这么久了的事还念念不忘。对父母的不满压过了悔过的心情，自然惩罚也就无效了。

5.实施的惩罚要有效

惩罚中有一种是剥夺孩子做他喜欢的事的权利。比如孩子爱吃冰淇淋，现在他（她）做错事了，罚他（她）三天不许吃冰淇淋，这是一种有效的惩罚。若在受惩罚的同时，他（她）可以吃到冰淇淋，或者用零花钱买到冰淇淋，则此惩罚无效。再如，罚孩子不许玩游戏。如果这个游戏孩子早就玩过，则此惩罚也无效。父母必须确定，作为惩罚而禁止孩子做的事是他（她）确实想做的事，而且这种禁止是绝对的，不是名存实亡的，这样的惩罚才有可能奏效。

6.要告诉孩子什么是合适的行为

惩罚不是目的，而是手段。惩罚的目的不仅是阻止孩子进一步犯错，而且还要让孩子知道什么是好的行为。一味地惩罚只达到一半的目的。也就是说，仅仅让孩子知道什么不能做是不够的，还要让孩子知道什么是该做的。父母应结合惩罚和孩子谈心，给孩子一些启示，告诉孩子一些道理，让孩子觉悟到怎样做才能不重犯错误，从而养成良好的行为习惯。这是惩罚的最佳效果。

7.惩罚在欢乐的气氛下进行更有效

对孩子进行惩罚，要想取得高效，最好在一种充满欢乐的气氛下对孩子进行惩罚，这样更有利于孩子改正错误，并取得进步。

当然，以上所说的只是简单的几个技巧而已，真正实施起来，情况是千差万别的。惩罚孩子的目的是为了孩子能够有所进步，惩罚过重容易引起孩子的对立情绪，轻了又不足以使孩子引以为戒。因此，惩罚孩子要以达到目的为基准，找对合适的“度”。

【疼爱与管教的小课堂】

惩罚孩子需要把握以下两个原则：

（1）开始与结束要明确。惩罚的开始与结束要明确，不要让家中一整天都充满了怨愤气息。惩罚完毕，一切便算过去。

（2）要言出必行。假如父母警告过孩子当他（她）犯某一种过错时会被惩罚，那么在孩子犯错后，父母就一定要兑现惩罚的诺言。假如父母不处罚，以后便难以下达命令，父母的惩罚也就失去了效果。





自然后果惩罚法，让孩子去体验和承担后果

18世纪法国著名教育家卢梭在他的教育论著《爱弥儿》一书中，提出了一个著名的教育法则，即“自然后果的惩罚”。19世纪，英国教育家斯宾塞在此基础上，又进一步发展了这一法则：在行为上发生过失或者犯了错误时，父母不要给孩子过多的批评，而是让孩子自己承担行为过失或者错误直接造成的后果，使孩子在承受后果的同时，感受到不愉快甚至是痛苦，从而引起孩子的自我悔恨，自觉弥补过失，纠正错误。

看到天气一天比一天冷了，妈妈想给女儿加一件衣服，可是，每次提到这件事情，女儿都会快速地躲开，逃之夭夭。

这天早上，气温骤降，看到女儿又穿着单薄的衣服出门，妈妈着急了，她站在门口，挡住了女儿的去路：“回去穿衣服！”

女儿没吱声。

“妈妈知道你喜欢漂亮，不愿意加衣服，可是，这么冷的天，冻坏了怎么办？”妈妈劝说着。

“说不穿就是不穿！我不冷！”女儿试图推开妈妈走掉。可是，妈妈左挡右挡，就是没有给女儿留出机会。女儿都要急哭了。

为了不影响女儿上课，妈妈决定不再坚持，于是，便放她走了。

晚上放学回来，吃饭的时候，女儿一个劲地打喷嚏。看到女儿感冒了，妈妈一阵地心疼，但同时她也觉得这也未尝不是一件好事：毕竟女儿尝到了挨冻的后果。

妈妈本来让女儿加衣服，可是她就是不加，结果冻得感冒了。这就是“自然后果的惩罚”。父母不用过多的批评或惩罚，孩子就已经因为自己的行为让自己遭了罪，相信故事中的女儿一定会主动加衣服的！

现在，很多父母都被孩子诸多的行为问题困扰着，比如慢性子、胆小、不合群、脾气暴躁、上课捣乱……当孩子在这些行为上发生过失或者犯了错误时，父母最好不要对孩子进行过多的批评或惩罚，而要让孩子自己承受行为过失，让他们自己面对错误直接造成的后果。孩子只有在承受后果的时候，感受到了痛苦的心理惩罚，才会后悔不已。当孩子自我悔恨的时候，就会自觉弥补过失，纠正自己的错误。对待以下几类孩子就可以使用自然后果惩罚法。

1.对待“小磨蹭”，首先要学会接纳

作为孩子的父母，很多人都认为，在孩子身上，有很多地方是和自己有相同之处的，比如性格、爱好、意志品质等，他们认为在这些方面孩子都是自己的延续。

实际上，当孩子出生以后，父母就要开始和孩子打交道了。有些孩子做起事来，不紧不慢，磨磨蹭蹭，很容易犯错误，对于这样的孩子，父母首先要学会接纳，要让他们主动体会错误行为的后果。

王莉的儿子，内向、胆小，做事也比较磨蹭。现在，虽然他已经是一名小学四年级的学生了，但是，写作业的时候，还必须要让人看着，否则，他一个小时只能做一道数学题。

对于儿子的问题，王莉和丈夫没有像其他父母一样，强迫孩子按照自己的想法行事。而是决定想办法，帮孩子改掉这个坏习惯。后来，王莉从同学那里学了一招——让孩子体验错误行为的后果。

从那以后，每天早上起来，王莉都不会像往常一样盯着儿子穿衣服了，也不照顾儿子吃饭了。所以，儿子每天早上全靠自己起床，好几次，都由于起晚了，误了吃早饭。这还是小问题，更主要的是，儿子连续的几天迟到，受到了班主任老师的批评。

渐渐地，儿子起床的速度变得越来越快了。刚开始的时候，是一起床就上学；接着是，起床洗漱完之后，去上学；最后，儿子会在吃完早饭之后去上学。





其实，孩子之所以会是慢性子，有时和父母本身的确有一定关系。父母要努力发现“小磨蹭”的闪光点，比如：做事更仔细、考虑更周到等。先赞赏孩子的优点，再提出自己的期望，这样，孩子会比较容易接受。

2.对待“胆小鬼”，不断强化自信心

如今的许多孩子身体空间和心灵空间变得越来越小，并因此造就了很多的“胆小鬼”。对待这样的孩子，也可以采用体验错误的后果的方法，帮孩子去除这个问题。

作为父母要给孩子多创造一些体验的机会，让孩子多与其他人接触，比如：可以带孩子参加一些聚会，周末的时候多带孩子去公园，多接触同龄人……时间长了，孩子的胆子也就大了。千万不要经常严厉地责备孩子，更不能说出“你怎么这么胆小呀”之类的讽刺孩子的话。这样，孩子就会觉得自己真的很胆小，以后就更不敢做事情了。

3.对待“小暴君”，体会自己的情绪发泄

由于年龄的局限，孩子的智力、判断能力、社会经验等还不完善，他们很难为自己的负面情绪找到出路。所以，很多孩子都控制不住自己的情绪，遇到急事容易发脾气，于是，便出现了各种各样的“小暴君”。如何应对这样的孩子呢？让“小暴君”主动体验错误行为的后果！

11岁的小亮有时候爱发脾气。有一次，爸爸妈妈带他去商场购物，他相中了一件变形金刚玩具，爸爸便给他买了。

可是，离开商场之后，小亮突然说：“不喜欢变形金刚，想要一个足球！”看到儿子反复无常，爸爸妈妈当然不乐意了。可是，为了实现自己的愿望，他居然当街撒起了泼。他不但将街边摆放的自行车给推翻了，还狠狠地从路边的玉米摊上，抓了一个玉米，扔了出去。

对于儿子的这种情形，爸爸妈妈再熟悉不过了。平时，只要儿子一撒泼，爸爸妈妈就会就范。可是，这次，爸爸决定要好好治治他，他们站在一边静静地看着。

自行车的看护人看到有人将自己看护的自行车都推倒了，很是生

气。当她看到肇事者是一个孩子，而且还气哄哄的时候，便决定让他将所有的自行车都扶起来摆好。

小亮拗不过，只好一个个地将自行车扶起来。可是，由于自己不小心，每次不是扶起这个，就是碰倒那个。连续折腾了将近一个小时，才将所有的自行车摆放整齐。

当小亮拖着疲惫的身体回到家时，爸爸妈妈已经到了家门口了。其实，他们两个人一直都在远处观察着小亮。有了这次的经验教训，小亮再也不敢随意地在街上撒泼了，脾气也变得慢慢温顺了。

可见，对待孩子的错误行为或过失，做父母的不要一味迁就或原谅，可以通过自然后果惩罚法，让孩子自己承担后果，使孩子自觉地从中受到启发，取得进步。

【疼爱与管教的小课堂】

在使用自然后果惩罚法的时候，有些地方是需要注意的：

（1）要确保孩子错误行为的后果是他在身体上和心理上可以承受的，不能超出了孩子的承受范围。有一些行为，如果不加以制止的话，却是孩子身体上、心理上承受不了的，比如孩子生了大病的时候，必须接受治疗，不能由着孩子的性子来。

（2）在使用自然后果惩罚法惩罚孩子的过程中，还要投入一定的情感，不要让孩子觉得是父母冷冰冰地把他们推到了一边。只用后果教育孩子是不够的，还要用爱来关心孩子。





  

第七章　引导=培养好品德+培养好行动

父母对孩子的教育离不开对孩子的正确引导。要想引导孩子能够更好地成长和进步，就必须培养孩子良好的品德和好的行动。好的品德如感恩的心、爱心、宽广的胸怀、诚信、责任心，好行动如积极参加集体活动、积极进取，这些都是一个人的做人之本，是构造孩子美好未来的基础。具备了这些品德，一定会使孩子受益终生。



教育孩子要有感恩的心

有的父母抱怨道："为什么我的孩子自私、蛮横、不讲理？"其实答案很简单，因为孩子没有一颗懂得感恩的心。孩子认为，无论是漂亮的衣服、可口的食物，还是舒适的环境，这一切都是自己应得的。一旦无法满足他（她）的要求，甚至会因为自己受到的"待遇"不够好就会怨恨父母。这样的孩子又怎会懂得感恩呢？

感恩是一份美好的感情，也是一种精神境界。只有懂得了感恩，孩子才能够摒弃自身的自私、蛮横。当孩子把自己的感恩之心回馈给他人、社会时，他才会得到更多。因此，父母一定要培养孩子的感恩之心。那么，具体地说，要培养孩子的感恩之心，父母需要做到以下几点：

1. 让孩子学会感恩父母

不妨让孩子自己做一次早餐、自己洗一次衣服、做一次家务。让孩子明白父母的辛苦。

当然，在让孩子懂得什么叫做"不容易"的同时，言传身教也非常重要。父母是孩子直接学习、模仿的对象。父母拥有一颗感恩之心，孩子才会懂得去感恩。因此，父母应该常常带着孩子去爷爷奶奶、外公外婆家，让孩子看看父母对长辈的感恩之心。如节假日可以多带孩子去陪陪家里的老人，陪老人去散散步、聊聊天，平时多给老人打打电话等。这些事情虽然小，但是会给孩子留下深刻的记忆。久而久之，父母的这些行动就会对孩子产生影响，让孩子对父母也拥有一颗感恩的心。

2.让孩子把"谢谢"经常挂在嘴边

让孩子学会感恩，就要从身边的每一件小事做起，让孩子把"谢

谢”挂在嘴边，无论是对老师、朋友，还是对父母。有的父母认为，孩子在外面对同学、朋友说“谢谢”是应该的。但是在家里就不需要了。其实，这想法是错误的。试想一下，对孩子最好、为孩子付出最多的就是父母了，难道这些付出不值得孩子说声“谢谢”吗？

晓月的书法比赛得了第一名。回到家，她对妈妈说：“妈妈，我的书法比赛得奖了，你应该奖励一下我吧！”晓月的妈妈想了一会儿说：“为了让你学习书法，妈妈每周都陪你去上课。你是不是应该谢谢妈妈啊？”晓月听了说：“对，谢谢妈妈，我还要谢谢老师！”

故事中晓月妈妈教导孩子感恩的做法很正确。要知道，孩子之所以能够在书法比赛中获得第一名，固然有自己的努力，但也离不开妈妈和老师的正确指导。可见，当孩子获得一些成就的时候，父母一定要引导孩子感恩帮助过他的人，向他们说一声“谢谢”。只有这样才能让孩子真正懂得感恩。

3.让孩子将感恩付诸行动

让孩子懂得了感恩之后，就要鼓励孩子采取感恩的行动。感恩之心不能仅仅停留在让孩子说声“谢谢”上。要对孩子说，人与人之间是需要互相帮助的，获得了他人的帮助，除了说声“谢谢”之外，更重要的是，在他人需要帮助的时候也要热心、及时地给予帮助。“投之以桃，报之以李”才是真正的感恩。



此外，当孩子想要帮父母做些事的时候，当孩子想要为朋友、同学做些事的时候，当孩子想要为社会做些事的时候，父母应该鼓励、支持孩子的这种行为，而不要抱着“多一事不如少一事”或者“管好自己就可以了”的想法加以阻止。毕竟，让孩子懂得感恩、懂得付出，孩子才会更加珍惜他（她）所拥有的一切，才能懂得体味生活的幸福和快乐。

总之，每个人都应该常怀一颗感恩之心，孩子尤其如此。长存感恩之心的孩子，其生活里处处充满阳光，他（她）能清楚地感受到来自他人的关怀，因而在面对挫折和坎坷的时候不会被轻易地打倒。而且会以



一颗平和友善的心对待他人、尊重他人，并且会得到更多人的信赖和尊重。因此，父母们，请从现在开始对孩子实行感恩教育吧！在对孩子付出爱时，不妨让孩子明白，爱需要双方共同维护，需要彼此的给予和帮助。

【疼爱与管教的小课堂】

一个不懂得感恩的人是非常可怕的，他们完全以自我为中心，不顾他人的感受。一个不懂得对孩子进行感恩教育的父母是可悲的。虽然天下父母对孩子的任何付出都是不求回报的，但是也不能因为这种“无私”而放任孩子丢掉“感恩之情”。对孩子付出爱的同时别忘了教孩子学会对父母感恩。

让孩子成为一个有爱心的人

爱心被认为是一个人的基本道德和社会的灵魂。孔子说“仁者爱人”，孟子讲“王道”，他们都以爱为核心。文豪雨果说过：“人世间若没有爱，太阳也会死。”这些都说明爱心对于人类的重要性。但现在的很多孩子自私、冷漠、缺乏爱心、不懂回报、不善于合作。如果任这种现象发展下去，这些孩子将很难拥有美好的未来。

孩子有没有爱心，关键在于父母的引导和培养。孩童时期是各种心理品质形成的关键时期，爱心的形成也是在孩童时期，因此，培养孩子的爱心，要从小抓起。随着孩子一天天长大，父母要积极引导孩子做有助于他人的事情，使其成为一个有爱心的人。

小凯的妈妈是一个很细心的人，她也很乐于助人。一次偶然的机会，她发现儿子的同学小亮的家庭条件不太好，很多孩子都不愿意和小亮玩，他们还会想出各种办法捉弄小亮。于是她想帮帮这个孩子，如果儿子的同学们都能够友好地相处，也有利于自己孩子的身心健康。



吃晚饭的时候，妈妈跟小凯说：“宝贝儿，开家长会的时候，我听老师说现在有一位同学非常痛苦，因为他连一个朋友也没有。其实他是一个很好的孩子，他特别想和班里的同学一起玩。你想不想和他交朋友呢？”小凯很愉快地接受了妈妈的建议。

第二天，小凯主动找到小亮，和他一起聊天做游戏，不久之后，其他同学也加入到了和小亮玩耍的队伍中，再也没有谁欺负小亮了。小亮知道这些都多亏了小凯。于是，他向小凯表达了自己最真诚的感谢。当小凯听到小亮感谢的话时，感到非常幸福。

从上面的故事可以知道，正是由于小凯妈妈的引导，才使得小凯能



够对处于被孤立状态且没有朋友的小亮展示自己的爱心，最终使小亮结交了很多朋友，从此不再孤单。可见，爱心并非无源之水、无花之果，要培养孩子的爱心少不了父母的引导。父母要找一些机会激发孩子潜在的爱心，让孩子走出个人的小圈子，主动地去关心他人，帮助他人。在这个过程中，孩子也会感受到帮助他人所带来的快乐和对自我的肯定。这就是所谓的“赠人玫瑰，手有余香”的道理。

父母在培养孩子的爱心时，一定要注重内心的教导和爱护，使孩子成为一个有爱心的人，只有这样孩子的内心才会充满阳光。但培养孩子的爱心时不可急于求成，父母要在孩子幼小的心灵里播下爱心的种子，使其随着孩子年龄的增长逐渐生根发芽，茁壮成长。这样有百利而无一害。那么，具体来说，父母应该怎样培养孩子的爱心呢?

1.从细微处着手培养孩子的爱心

人是环境的产物。一个人的性格和他所处的家庭环境有着密切的关系。如果父母经常用暴力解决家庭生活中的一些事情，那么这个孩子在长大以后很有可能成为一个暴力分子。所以在日常生活中，父母一定要注意自己的言谈举止，并在一些细小的事情上引导、培养孩子的爱心。

2.多带孩子参加一些公益活动

光说不练是不行的，要想培养孩子的爱心，还要让孩子参加一系列的活动，让孩子亲身体验爱心带来的快乐。不要一味地让孩子参加一些五花八门的辅导班，还应抽出一些时间陪孩子一起去敬老院、聋哑学校等地方，给老人和孩子带去礼物，陪他们聊天，帮他们做一些清洁工作，或是给他们唱歌等。这些活动对培养孩子的爱心大有裨益。

3.让孩子爱动物

带孩子逛街时，如果迎面有一个牵着小狗的人走过来，很多孩子都会情不自禁地俯下身去抚摸可爱的小狗。不过也有一些爱搞恶作剧的孩子，他们喜欢把小动物扔来扔去，这是一种缺少爱心的表现。用小动物来启迪孩子的爱心是很多父母惯用的手法，也是一种行之有效的方法。

4.父母以身作则，做有爱心的榜样

不管什么时候都不能忽视榜样的力量。父母要教育孩子有爱心，那么，自己首先应该有爱心。外出时，如果遇到需要帮助的人，一定要伸出自己的双手，不管需要帮助的是陌生人还是自己的朋友，都应该向他们传达自己的爱心和友好。例如在公交车上主动给老年人、病人以及孕妇让座等，孩子看在眼里就会主动模仿父母的行为，从而使孩子成为一个有爱心的人。

有很多孩子喜欢帮助他人，因为在他们的眼中，他人的困难就是自己的苦难。另外一部分孩子对身边的人和事物却表现出极大的冷漠，其实这是一种自私的表现。这些孩子把眼光只放在自己的需求上，那些看起来和自己无关的事情不会引起他们的注意。通常情况下，那些自私自利的孩子往往处于被孤立的状态，并因之生活得很不快乐。因此，父母需要培养孩子的爱心，这既是为了弘扬人性的光辉，洗涤孩子的心灵，也是为了给孩子多一份快乐的源泉。

【疼爱与管教的小课堂】

要切记，孩子的爱心是稚嫩的，父母在乎它，它就会长大；忽视它，它就会枯萎；打击它，它就会死去。所以，如果为人父母者想拥有一个富有爱心的孩子，那就请在生活中珍惜它，发现它，培育它！





让孩子懂得宽容待人

宽容、不斤斤计较的孩子总是能够拥有很多的朋友，并在朋友的包围中快乐地生活。小气、刻薄的孩子往往会被大家所厌恶，而他自己也会因此受到伤害。因此，父母一定要让孩子学会理解和宽容。学会理解他人的难处，学会宽容他人的过失，并把这种理解和宽容转化为内在的认知，从而帮助孩子更好地融入社会、更加快乐地生活。

有这样一个关于宽容的故事：

灵灵11岁了，被父母教育得很好，待人和蔼、彬彬有礼，独立有主见。可是，有一天，她对妈妈说，她有些讨厌学校里看自行车棚的黄爷爷。听灵灵这么说，妈妈感到诧异。乖巧可爱的女儿怎么会指责一个老人呢？于是，妈妈问灵灵为什么。她告诉妈妈，“这个黄爷爷脾气一点也不好，有好几次跟他打招呼，他根本不理睬。而且这还不是最主要的。”灵灵说，“他对工作一点也不负责任。任何人在上班时间都不能擅离职守，可是他却常常把自行车棚的铁门一锁，连个人影也找不着了。前天，我因为生病请假提前回家，到处去找他开车棚的门，你猜是在哪里把他找到的？在他寝室的被窝里！他竟然跑回去睡懒觉了。我当时气得真想写信把这事反映给校长。妈妈，我能这样做吗？”

“灵灵，我想告诉你的是，你恐怕不能这么做。你的心情我能理解，你是在想，如果一个人不能胜任他的工作，那么就应该离开这个岗位，这对他人也有好处。可是你知道吗，每一个人都会有缺点，都可能有失职的时候。听说，这位黄爷爷为你们学校工作了30年，已经70多岁了。他没有儿女，前年老伴患癌症过世了，他自己的身体状况也很不好，右边的耳朵已经失聪了。学校之所以还在聘用他，就是考虑到他没

有其他生活来源。他现在是老了，体力也不行了，不过，他在年轻时是一个非常乐于助人的人。你想想，如果学校把他辞退了，他一个人孤苦伶仃的，以后的日子怎么过呢？”

灵灵沉默了一会儿说：“妈妈，我错了。我对这位黄爷爷没有做到应有的宽容，是因为我不了解他的情况，差一点感情用事。妈妈，我希望您能给我一个机会，让我和我的几个好朋友一起来帮助他。”

灵灵在妈妈的教导下，终于学会了理解他人，做到了宽容他人。相反，如果灵灵真的投诉了他，那么，黄爷爷势必会厌恶灵灵。同时其他人也会因为灵灵的做法而不愿意和她做朋友，让她失去了和朋友在一起的快乐时光。试问，谁愿意和一个埋怨失聪的老人不回应她的问好，苛求一个身体不好的老人坚持工作的孩子做朋友呢？幸好，灵灵有一个细心的妈妈，她让灵灵懂得了待人要宽容。

可见，父母有责任教导自己的孩子真诚地去宽容他人的过错。唯有如此，才能使孩子拥有广阔的胸怀，才能使孩子拥有更多的朋友，当然也会因此得到更多的快乐。下面是培养孩子的广阔胸怀的具体方法，供大家参考：



1.做孩子的榜样

孩子的宽容之心最主要的来源就是父母。父母宽容、大度、遇事不斤斤计较，与邻里、同事之间融洽相处，孩子就会模仿父母的样子处理与他人之间的关系，也会变得宽容、乐于与人相处。如果孩子不小心犯了诸如打碎杯子这样的小错误，父母不要用打骂的方式教育孩子。告诉孩子，其实父母有时也会犯这样的无心之错，只要下次小心点就可以避免。从原谅孩子的错误开始，用宽容的心去引导孩子认识自己的错误。让孩子知道，解决问题的办法除了打骂以外还有宽容。

2.多给孩子与同伴交往的机会，使之从中得到锻炼

只有让孩子在发生矛盾的后果中体味到只有团结友爱、宽容谦让，才能享受共同玩耍的快乐。例如，在孩子与同伴交往的过程中，父母要



特别注意引导孩子容忍比自己强的同伴、比自己“差”的同伴和自己的竞争对手。让孩子不嫉妒比自己强的同伴，不嘲弄比自己“差”的同伴和不故意为难自己的竞争对手。让孩子向好同伴学习，帮助“差”同伴，学会与竞争对手合作。

3.教孩子学会心理换位

心理换位是指当双方发生矛盾时，能够站在对方的角度思考问题，思考对方何以会如此行事、如此说话。如果真的能够做到这一点，就能够宽容和理解对方，从而减少很多不必要的矛盾。许多孩子只习惯于从自己的角度思考问题，而不习惯站在他人的角度思考问题。要消除这种现象的办法就是“心理换位”。比如，站在妈妈的角度上考虑，就会理解妈妈的良苦用心；站在外婆的角度上考虑，就会理解老人的那份关爱和唠叨；站在老师的角度上思考，就会理解老师的艰辛；站在同学的角度上思考，就会觉得大多数同学是可爱、可交的。所以，教孩子学会心理换位是非常必要的。

总的来说，让孩子宽容地对待他人，是父母不得不教给孩子的一项社会生存技能。关于这一点，父母必须给予足够的重视。

【疼爱与管教的小课堂】

要想让孩子拥有宽广的胸怀，还需要让孩子从小就生活在一个温馨、和谐、友爱、宽容的家庭环境中。在这样的家庭成长起来的孩子往往心态积极，具有宽广的胸怀。家庭给予孩子的影响是潜移默化的，会使孩子逐步形成宽容忍让的良好品德。

教育孩子要有诚信

如今的孩子经常出现言行不一、不履行诺言的行为。之所以这样，主要是因为现在的孩子普遍缺乏诚信的品质。

要知道，诚信不仅是衡量一个人人品的重要标尺，还对一个人的成长有着极其重大的意义，所以，父母要积极培养孩子诚信的宝贵品质。否则，孩子就不会得到他人的信任，当然也就难以进步和成长。那么父母究竟应该如何培养孩子诚信的品质呢？

1.要孩子诚实守信，父母首先要诚实守信

曾子是孔子的学生，他是一个诚实的人。

一天早晨，曾子的妻子要去集市上买些东西。正要出门的时候，儿子追了上来，听说母亲要去集市，他也非要去。

曾子的妻子觉得带着孩子去太麻烦了，就对儿子说："我是到集市上办事的，并不是去玩的！"

儿子根本听不进去这些，只是哭着闹着要跟着去。

曾子的妻子怎么说都不行，正在为难的时候，听到了自己家养的那头小猪的叫声，她又想起儿子最爱吃肉了，于是就随口说："儿子，你乖乖地在家里跟父亲玩，等我回来，把那头小猪杀掉，给你炖肉吃！"

听到这些，儿子才算勉强答应不去集市了。

转眼，天就快黑了，曾子的妻子匆忙赶回家。还没有进家门，就听到小猪的叫声和磨刀声，紧跑两步进了家，发现曾子正在院前的大树下把小猪绑起来，准备杀猪，儿子站在一旁看着。

曾子的妻子赶忙上前制止道："这猪太小了，不能现在就杀掉啊！"

曾子指了指站在一旁的儿子，问妻子："难道你忘了早上走之前你



对儿子说的话了吗？”

“那些话啊，都是跟孩子说着玩的，怎么能当真呢？”

曾子一听妻子这么说，便立即劝说道：“父母是不能欺骗孩子的。他的年龄小，不懂事，就只会相信父母的话，效仿父母的行为。如果今天我们不兑现承诺，孩子就必然会学会说谎。而且，他以后也不会再相信咱们的话啦！”

妻子好好想了一下，认为曾子说得很有道理，于是就把那头小猪杀了给儿子炖肉吃。

父母是孩子最好的老师，父母的一言一行都会被孩子效仿。所以，在教育孩子诚实守信之前，父母一定要做到诚实守信。否则，一旦无法以身作则，那么再严厉的教育，都不足以让孩子信服。

2.让孩子明辨是非

父母在教育孩子的时候一定要让孩子学会明辨是非，而不能模棱两可，否则就会给孩子的分辨能力造成不好的影响。随着孩子分辨是非能力的提高，他们的行为就会变得越来越规范，这是塑造孩子为人诚实守信的关键所在。

假如孩子没有分辨是非的能力，那么，父母付出的所有努力都会功亏一篑。

3.鼓励孩子与他人诚信相处

元末明初的大文学家宋濂，自幼喜爱读书，但因为家里很穷，没有钱买书，只好向他人借书读。他每次借书，都会与他人讲好期限，按时还书，从不违约。因为他如此诚信，人们都愿意把书借给他。

故事中的宋濂虽然家穷买不起书，但因为他做事诚信，每次借书都能如期归还，所以人们都愿意把书借给他看。可见，做事讲究诚信，就容易受到他人的信任和帮助。所以，父母应当鼓励自己的孩子与他人诚信相处，这样即便孩子遇到困难，也会有人出于对于孩子诚信品格的认同和赞赏而愿意帮助孩子。

4.不要怀疑孩子

有这样一些父母：他们要求孩子吃完饭在房间里学习半小时，结果却每隔五分钟进去看一下孩子是否在偷懒；他们要求孩子去买件东西，也总担心孩子把多余的钱买零食吃。

父母们的这些行为，往往会令孩子很反感，容易催生孩子的逆反心理，使其用撒谎等方式来对抗，这就更加滋长了孩子的不诚信。因此，对于孩子所做的事情，要有一定的信任，不要随意怀疑孩子。

总之，父母们，要教育孩子养成诚实守信的品质。要知道，诚信事关人的尊严和品格，这是做人之本。而且孩子只有拥有了诚实守信的品质，才能构筑自己美好的未来。

【疼爱与管教的小课堂】

很多时候，孩子的不诚信行为是出于某种需要，如果孩子合理的精神需要、物质需要没有得到满足，就必然会寻求满足需要的办法。如果父母对这种合理需要过分抑制，不帮其满足，孩子往往会以某种不诚信的行为来满足自己的需要。因此，对于孩子的合理需要，一定要尽量去满足，这样才能最大限度地避免孩子做出违背诚信的行为。





让孩子成为一个有责任心的人

如今有许多孩子缺乏责任心，遇到事情总是不愿意担当，或者犯了错误之后推卸责任。这些都不利于孩子的进步和成长，而很有可能对孩子的一生造成恶劣的影响，因此这不得不引起父母的注意。

其实，无论是大人还是孩子，都需要有责任心，因为责任心能让一个人看到自己的行为对他人产生的影响，能够因此而得到他人的认同和尊重，从而产生一种自豪感。这对孩子的成长大有裨益。但是，这种责任心不是自然产生的，它需要大人引导，也许父母的一个无心的举动，就可能将孩子的责任心激发出来，就像下面故事中的小汉克斯。

小汉克斯3岁，爱吃零食，贪玩贪睡，喜欢玩具……在这些小孩子的天性上与同龄人没什么分别。汉克斯的妈妈也是这样认为的，她一点儿也不觉得责任心这个名词会跟自己乳臭未干的儿子扯上什么关系。可是有一件事却改变了她的这种想法。

就在这一年，汉克斯一家搬家了，他们到了一个新城市，汉克斯也开始上幼儿园了。三个月后，汉克斯的幼儿园邀请他妈妈来开家长会。路上，妈妈跟汉克斯开玩笑："宝贝，妈妈刚来这里，对你们的学校和老师更是十分陌生。妈妈很害怕，到时候你一定要帮妈妈哦！"

汉克斯听后很认真地对妈妈说："妈妈，放心吧！学校里所有的老师和小朋友我都认识了，连放学后接他们的爸爸妈妈我都认识，包在我身上好了！"

妈妈听了觉得很好玩，但也没放在心上。然而汉克斯却非常认真地履行着自己的承诺，他将妈妈带到会议室，并且介绍校长和老师给妈妈认识，还将所有的小朋友和他们的父母一一介绍给妈妈。

更让妈妈觉得不可思议的是，汉克斯将妈妈带到沙发前坐下，端来了一杯水给她说："妈妈，你先坐会儿，我去趟厕所，不要乱跑啊！"

由此可见，并不是孩子没有责任心，而是父母没有给他们适当的引导和信任。一旦这种责任心被激发出来，就会发现，其实孩子做得不一定比大人差，甚至比大人更认真、更优秀。所以，父母要懂得激发孩子的责任心，引导孩子自觉地承担责任。

但是，培养孩子的责任心切不可急于求成。应该让孩子先从身边的小事做起，循序渐进地培养孩子的责任心。父母不妨尝试以下几种方法。

1.给孩子分配一定的任务

父母应该让孩子从小明白自己对整个家庭应该担负的责任，所以在日常生活中，父母要给孩子分配一些他（她）力所能及的家务。父母要记住，对于已经分配给孩子的事情，假如没有特殊情况，一定不要插手，让孩子独立完成自己应该做的事情，比如让孩子打扫自己房间的卫生，学会自己洗衣服等。

2.不要一味地指责孩子的过错，让孩子为自己的过错负责



每个人都会犯错，孩子犯错以后会更加不安，他们最恐惧的事情莫过于父母的批评了，这是培养孩子责任心的最好时机。如果孩子犯的只是一些无关痛痒的小错，父母可放手不管，让孩子自己想出弥补的对策；如果孩子犯的错误比较严重，那么，父母也不可过于急躁，要帮助孩子分析事态的利害关系，让孩子勇敢地承担起自己的责任，父母在一旁做孩子的坚强后盾，帮助他（她）渡过难关。

3.相信孩子的能力

不要总是认为孩子还小，什么事情都做不了，父母要尝试着把事情交给孩子去做。也许在最初，孩子做得不是特别好，这时父母要多鼓励孩子，而不是把已经放出的权力从孩子的手中收回。孩子在父母的鼓励下会越来越有自信，当他们能够顺利完成父母交给的任务时，就会由心底生出一种成就感，这种成就感是外界无法给予的。



在这一过程中，父母不妨把交给孩子的事情的难度逐渐加大，这样不仅会锻炼孩子的办事能力，还能让他变得更加独立和自信。在不知不觉中，孩子就会变得越来越敢于担当，越来越有责任心了。

4.父母以身作则，培养自己的责任心

没有责任心的父母是不可能培养出有责任心的孩子的，所以在教育孩子要有责任心之前，父母也要相应地拥有责任心，这样才能够很好地带动孩子自觉履行责任。

5.打造民主的家庭氛围，让孩子自觉担负起自己的责任

要想培养孩子良好的责任心，就必须在家庭中营造民主的生活环境。如果在一个家庭里，父母不专制，孩子能够享受到相应的民主权利，孩子就会认识到自己是一个独立的个体，同时他又和其他家庭成员相互关心、相互照顾，孩子就会自觉地承担起自己应该担负的责任。

总之，父母在培养孩子责任心的时候，要起到引导和监督作用。如果孩子做得好，就要及时地表扬；如果孩子做得不太好，就应该及时地进行引导。如果父母把某些事情交给孩子后就再也不过问，那么就会在无形中滋生孩子的不负责任的心理。

【疼爱与管教的小课堂】

有些父母说，孩子的年龄还小，不忍心让孩子承担责任；也有一些父母说，孩子还没有进入社会，根本不需要什么责任心，这些都是错误的想法。让孩子学会承担责任并不是把他们当做成年人来分配任务，生活中总有一些适合他们的工作，孩子在做事情的过程中，会逐渐养成有责任心的好品德，这将使孩子受益一生！

鼓励孩子积极参加集体活动

人是一种社会性的动物，从出生开始就会与周围的人产生种种联系。每个人都是某一个集体的成员，谁也不可能孤立地存在于这个世界上。孩子也同样处于某种集体之中，在集体中生活、学习、玩耍，并在集体活动中放松自己的身心，体验人生的乐趣，还会加强同其他成员之间的信任。这非常有助于孩子的身心健康及发展，让他们找到一种归属感。

所以，要想让孩子健康地成长，父母就应该鼓励孩子参加到各种集体活动中去，这样能让孩子得到全面的发展。

可是，现在的许多孩子在家庭的溺爱下，开始变得任性、孤傲、自负，在和他人的交往中往往以自我为中心。还有一些孩子天生就胆小，喜欢安静，总是习惯于一个人待在封闭的房间里，玩着那些堆积成山的玩具。这些孩子通常都不喜欢参加集体活动时的那种被约束的感觉，或者不喜欢某一特定的集体活动，因此他们宁愿一个人去玩自己的玩具。

作为父母，一定要注意观察孩子的言行，如果发现孩子不愿意参加集体活动，就要想办法帮助孩子回到集体中，帮助他找到归属感。否则，将会给孩子未来的发展带来很大的消极影响。

那么，如何才能让孩子愿意参加到集体活动中呢？以下几个方面可供父母们参考：

1.让孩子多和他人进行接触

要创造条件让孩子对集体这一概念有一个清醒的认识和了解。周末可以让孩子邀请同学到家里来玩，这时父母不能因为他们是孩子就冷落了他们，而要对孩子的朋友表现足够的重视和热情，并给他们提供玩具





和食品。要鼓励孩子密切关注学校的动态，只要学校组织了活动就鼓励孩子积极参加。到了节假日，要带领孩子一起走亲访友，多和他人进行接触，这是让孩子学会怎样和他人进行沟通和交流的必不可少的过程。

磊磊的爸爸经营着一家大公司，妈妈也担任公司的经理，因为忙于生意，所以他们同孩子接触的时间就少了。上小学四年级的磊磊有一种和他的年龄极不相称的忧郁。他总是一副心事重重的样子，也不愿意同他人交流。爸爸妈妈意识到了自己的疏忽，他们看在眼里，急在心上。因为本身就是商人，所以他们更深切地懂得人际交往的重要性。于是他们经常带着磊磊一起出席一些宴会，有时还和好朋友组成家庭聚会，几个家庭一起出去游玩，孩子们则在一起玩游戏。与此同时，磊磊的妈妈还特意跟磊磊的班主任老师沟通，如果学校有什么活动，也尽量让磊磊去尝试一下。不久，磊磊逐渐开朗起来了，笑容多了，话也多了，朋友也多了。

故事中的磊磊原本与他人接触很少，总是一副心事重重的样子，但在父母的引导下，他积极参加集体活动，并因此逐渐变得开朗起来了。可见，让孩子多与他人接触，培养孩子的集体意识，孩子也会因此获得更多的乐趣并结交许多朋友。

2.让孩子在集体活动中发挥自己的优势

父母可以根据孩子的爱好和特长组织相应的活动，让孩子积极主动地参与到活动中来，同时要让孩子明白，既然参加了集体活动，那么对于先前制订的游戏规则就要无条件遵守。当孩子取得了一些成就的时候，父母要及时地进行鼓励；当孩子遇到困难的时候，父母要给予及时的引导和帮助。

3.让孩子明白自己是集体不可或缺的一部分

既然是要参加集体活动，那么集体成员肯定就会有分工的不同和效率高低的差别。父母要让孩子明白，不管他（她）处在哪一个位置，都是这个集体不可分割的一部分，都是不可代替的。

小森已经是一名小学五年级的学生了。一天，老师说“六一”儿童节的时候学校要举行联欢会，每个班都要出节目。经过协商后，大家决定要表演刚刚学过的童话《皇帝的新装》。可是当老师想要选出饰演皇帝角色时却犯了难，因为有好几个孩子都想饰演皇帝，其中就有小森。于是老师只好让这几个孩子都试演一下，然后以大家投票的方式来决定最终的人选。为了得到这个角色，小森回到家后就开始认真地揣摩皇帝的言行，还在穿衣镜前有模有样地比划起来。

可是试演完后，小森却落选了，这让他感到很沮丧。回到家后，爸爸询问缘由，得知孩子是因为落选而情绪低落后，爸爸语重心长地说：“儿子，在爸爸看来，你并没有落选。每一个节目都要有人表演、有人观看。没有人观看的节目，表演起来也没有意义。没有被选中当演员，就让自己做最好的观众！会欣赏也是对整个节目的贡献。”

听了爸爸的话，小森低落的情绪不见了，原来自己并不是被淘汰了，只不过是换了一个角色，坐到了观众席的位置而已，他依然还是这个集体的一部分、一个不可代替的人物。

故事中的小森虽然没有获得扮演皇帝的角色，但在父亲的教导下明白了，无论自己处在怎样的位置，都是集体中的一员，都是不可替代的人物，并因此平衡了自己低落的情绪。所以，父母要想让孩子很好地融入到集体之中，必须教导孩子：每个人都是很重要的，都是集体中不可缺少的一员。

4.让孩子树立合作意识

以顽强的态度与执著的精神对待困难固然重要，但一个人的能力始终是有限的，为了取得成功，就必须借助他人的力量，懂得去和他人进行合作。所以，父母要在孩子很小的时候，就注意培养孩子的合作意识，让孩子明白，有很多事情依靠一个人的力量是很难完成的，要学会借助外界的力量，树立团队意识。

总之，让孩子置身于集体活动中，孩子的人际交往能力就会因此得





到有效的锻炼和增强，还可以和其他小伙伴交流信息和情感，并且能够通过集体活动让孩子们相互理解和相互尊重。

【疼爱与管教的小课堂】

在集体活动中，孩子会对他人的活动作出评价，同时也会受到他人对自己的评价，这个过程不仅有利于帮助孩子发现自己的不足和缺点，并进行弥补和改正，更重要的是，孩子在集体活动中可以学会如何与他人共同进步，并且还会找到自己的知心朋友，这将会使孩子受益一生。

让孩子懂得积极进取

积极进取的精神是人性格中的一种个性特征。它能推动孩子顽强地向着未知领域进行不断的探索，促进孩子智力的发展，强化孩子的坚强意志，这是孩子成才的重要条件。

为此，父母应大力培养孩子积极进取的精神，使他们永远不满足现状，不怕困难，不畏险阻，满怀信心地奋勇前进。

那么，父母应该怎样培养孩子积极进取的精神呢？以下几点可供参考：

1.帮助孩子发展自我期许

有句话不无道理：你认为自己什么样，你就会是什么样。人总是在无意间修正自己的行为，以符合内心中自己的形象。如果孩子内心里认为自己是一个积极向上、聪敏、优秀的孩子，那么，他（她）就会表现得和他（她）想象中的自己一样；相反，如果孩子内心里认为自己是一个普普通通、没有大出息的人，那么，他的表现一定消极、随便。也就是说，什么样的“自我期许”，产生什么样的行为和表现。

2.协助孩子确定适当的目标

尝试成功，体验成功的快乐，是激发孩子进取心的又一要素。目标对激发进取心十分重要。没有目标便没有动力，但目标必须适当，不能过难也不宜过于简单，要有一定的挑战性。合理的目标可以激发孩子的进取心，使孩子意识到通过自己的努力去实现目标是一种乐趣，但也不能太难。例如孩子的语文成绩总是70分，那么父母可以让他（她）一次提高5分或者10分，而不能让他（她）一下子提高到100分，这样很容易让孩子感觉目标太遥远而丧失学习的进取心。





3.奖励和批评

对孩子的点滴进步，父母都应及时给予肯定、奖励。而不是等到孩子完全达到要求后再表扬。批评孩子应就事论事，不应笼统地说孩子是个“笨孩子”。这种评价事实上是全面否定了孩子，使孩子看不到希望，从而丧失了进取的勇气。

4.指导孩子兴趣专一

知识的殿堂是没有尽头的，而一个人的生存时间和精力却是有限的。如果想把无尽的知识全部掌握，都变成财富，那是异想天开。符合实际的做法应当是，在掌握了一定的基础知识后，就要选准目标，矢志不移地集中精力专攻一门学科。这个时候，做父母的要帮助孩子排除其他外来干扰与诱惑，抵制不良思想与生活习惯的侵蚀，专心致志地朝着奋斗目标勇猛前进。

5.培养孩子不甘人后的意识

积极进取是孩子不甘人后的一种心理态度，它会激励孩子努力地提高自己，使自己不比他人差。因此，父母要培养孩子在学习上勇争第一、敢于挑战的意识，让孩子乐于与他人竞争。

小雅是个四年级的女孩，学习成绩一直很优秀，但是她每天还在努力地学习。因为小雅的妈妈有意识地培养她在学习上不落后于人的意识，不让她有丝毫的懈怠。小雅上二年级的时候，每次考试总是得第二名。时间久了，她便告诉妈妈：“我就是得第二名的命！”

妈妈听了之后，便皱起了眉头，她严肃地告诉女儿：“如果你这样认为，那么你永远得不了第一名！”在妈妈的鼓励下，她努力学习，终于在四年级期末考试中得了第一名。

应该像小雅的妈妈那样多鼓励孩子与他人竞争，培养他们不甘人后的意识。要告诉孩子谁都可以得第一名，除非他（她）不够努力。

在平日的生活中，父母应该有意识地让孩子认识到每个人都应该努力做最好的自己，不能让孩子从小就养成自己不如他人或者主动放弃的

意识。

6.培养孩子的进取心，要教会孩子如何面对挫折

人的一生不可能一帆风顺，遇到挫折是很正常的现象。一个不能正确处理挫折的人，很容易被挫折打败，最终会失去进取心。所以，父母要教会孩子怎样面对人生中的挫折。孩子遇到挫折时，父母要与之多沟通，帮他（她）分析失败的原因，告诉他（她）：“没关系，我们相信你下一次一定能做好！”

此外，父母有效地引导和缓解孩子面对挫折时的压力和恐惧感也是十分必要的。父母有时候可以有意识地让孩子“失败”一次，让孩子知道失败是在所难免的，失败了，吸取教训就可以了。

当然，激发孩子的进取心并不是一朝一夕的事，但只要父母教之有道，启之有法，并能够持续地对孩子进行教育和引导，孩子一定会变得积极上进，从而更具有竞争力。

【疼爱与管教的小课堂】

孩子不懂得积极进取，大多是因为惧怕失败。因此，父母要给孩子提供一个相对宽松、自由的成长环境。当孩子做错事或学习成绩不理想时，父母千万不能给孩子施加压力，而要以宽容、理解的心态去认可并鼓励孩子，告诉孩子一次失败并不代表永远失败。父母要在肯定孩子的同时，对孩子提出希望并和孩子一起憧憬，从而激发孩子的进取心。









第八章　修剪=适当的拒绝+合理的规范

孩子在成长的过程中，会有很多的要求，也会有很多的言行，这就需要父母对孩子进行合理的引导和教育。对于孩子那些不合理的过分的要求要坚决地拒绝，对于孩子失当的言行，如讲脏话、说谎话、盲目攀比等，要以合理的规范或制订的规矩予以矫正。只有这样，才能避免不合理的要求和失当的言行对孩子的成长造成不利影响，才能引导孩子不断取得进步。



面对孩子的不合理要求如何拒绝

作为父母都非常爱自己的孩子，都希望孩子能健康快乐地成长。但在面对孩子时父母又时常感到困惑，不知该如何把握爱的分寸，尤其是当孩子向父母提出一个又一个要求时，父母会感到无所是从。满足孩子的要求吧，怕会惯坏孩子；拒绝孩子的要求吧，又怕委屈了孩子。孩子被拒绝后往往又哭又闹，这时父母会心软又心烦，外加无奈，不知该如何去做才是合理的，才会对孩子的成长有利。

因此，父母需要掌握一些拒绝孩子的技巧，使孩子不仅不会对父母的拒绝反感，而且还容易让孩子接受。那么，具体来说，父母需要掌握怎样的技巧才能做到这一点呢?

1.坚持原则

在确定孩子的要求为不合理要求时，必须予以拒绝，不论孩子如何哭闹都要坚持原则，不能因心疼孩子而妥协。否则，孩子一旦有通过哭闹的方式达到目的的经验就会养成习惯，拿哭闹当要挟父母的手段。最好在孩子第一次这样做时就坚持不妥协，使孩子明白哭闹也无济于事，同时父母还要对孩子的感受表示理解，这样孩子就更容易接受父母的引导。

2.理解尊重

尽可能地站在孩子的角度去理解孩子，多沟通，多了解，让孩子敢于表达自己的真实想法。当父母不理解孩子的想法时，不要急于表态，而要耐心地询问，尝试着理解孩子。若经过沟通后，确定孩子的要求是不合理的，那么要尽可能地对孩子坦诚相告，说明理由，做到尊重孩子。

3.接纳情绪

拒绝不等于排斥、更不等于惩罚。不能因孩子的要求不合理而拒孩子于千里之外，让孩子感觉到被冷落。即使拒绝也要告诉孩子拒绝是对事不对人的，也要让孩子感觉到父母对他（她）的爱护。

当孩子的要求被拒绝时，难免会感到受挫，引发一些负面情绪，比如哭泣、发火等。这时，父母要努力接纳孩子的负面情绪。允许孩子哭出来，不要强打强压，要进行一定的疏导。不要急于转移孩子的视线，应当和孩子一起面对现实。这时父母可以安静地陪伴孩子，以关爱的目光注视他（她），也可以拥抱他（她）。等孩子情绪平静后，明确地告诉孩子："虽然我拒绝了你的要求，但我依然非常爱你。"并把拒绝的理由告诉孩子，让孩子明白，父母拒绝他（她）是为了他（她）好，是为了帮助他。这样孩子往往就在哭闹等的情绪宣泄之后，坦然地接受父母的拒绝。

4.提高素养

要想做到合理地拒绝孩子的要求，需要父母具备一定的家庭教育知识，做学习型的父母，懂得运用一定的拒绝技巧，不能因拒绝而伤害孩子的心灵。一个没有家庭教育素养的父母很难分清什么情况下该拒绝，什么情况下不该拒绝。



5.掌握一些较好的拒绝方式

拒绝就如同一副药，必须要先看说明书，否则用错了地方，用多了量，反而会坏事。不合理的拒绝不仅达不到目的，还有可能会对孩子造成伤害。因此，拒绝的时候，要讲究合理的方式。

（1）共同约定式。主要包括以下几种方式：

第一，制订家规。这是最常见的方式，对于日常生活中容易引起矛盾的事项，经过父母与孩子之间的共同协商之后制订。

第二，事前约定。在事情发生之前，进行口头约定。比如进超市之前告诉孩子"今天我们只能买五种东西。"然后孩子可根据自己的需要



进行选择，如若孩子选择的物品超过约定的数量，则由父母提醒孩子遵守约定。

第三，临时商议式。由于很多事不可能提前预见，所以有时父母对于孩子临时提出的要求持反对意见，这时尽可能心平气和地和孩子商议。尊重孩子，告诉孩子理由，取得孩子理解，在拒绝孩子的同时，可以给孩子提出更好的合理化建议。

（2）激励鼓舞式。在限制某些需要的同时，为孩子展现更美好的前景，令孩子心驰神往，从而使孩子为达到更高的目标而学会忍耐。这样做有利于孩子提高自我控制能力，且有利于孩子为自己制订奋斗目标，提高孩子的精神追求。

作为父母首先要明白，拒绝孩子的不合理要求不是不爱孩子，而是为了以拒绝的方式帮助孩子更好地成长。而合理的拒绝对孩子是有很大帮助的。具体来说，主要有以下几点：

第一，有利于孩子形成正确的价值观。孩子要成长为一个社会人就必须具备正确的价值观，行为举止必须符合社会的基本要求。当孩子做出不利于自身健康成长，或是影响他人的事时，父母必须予以拒绝、批评，以帮助孩子形成正确的价值观。

第二，有利于孩子提高分析判断能力。孩子因年龄小、经验少，往往无法分清是非，无法判断自身的要求或行为是否合理，所以需要父母适时的拒绝和引导。日久天长，孩子就会在父母的引导下形成自己的判断力。

第三，有利于帮助孩子学会自我控制。孩子小，往往没有自我控制能力，有时明知是错，却也很难学会控制自己，父母的拒绝恰好可以提醒孩子，帮助孩子提高自控能力。

第四，有助于亲子之间建立良好关系。有些父母因过分心疼孩子而对孩子大包大揽，结果导致孩子生活自理能力差，自信心不足，对父母过于依赖。父母也因承担了过多不必要的责任而疲惫不堪，当孩子让父

母失望时，父母难免心理不平衡，对孩子抱怨、指责，这样只会导致不健康的亲子关系。要想形成健康而良好的亲子关系，父母必须学会适当地拒绝孩子，孩子自己能做的事要放手让他自己做，父母的合理拒绝是给孩子自我成长的机会，使孩子学会处理自己的事情，提高自立的能力。

总而言之，正确而合理地拒绝孩子的不合理要求，能让孩子们体会到父母的良苦用心，帮助孩子们树立正确的价值观，从而使孩子们健康成长，使亲子关系越来越亲密！

【疼爱与管教的小课堂】

父母在拒绝孩子的不合理要求时，不能态度生硬地摆家长架子，或搞一言堂，更不能对孩子威逼利诱。坚决杜绝对孩子说："你如果怎样，我就不喜欢你、不要你、不管你"之类的话。因为父母对孩子的爱是至高无尚的，绝不能作为威胁和交换的条件。只有当孩子明确父母是爱自己的，并且这种爱是纯净的、不带任何附加条件时，孩子才能真正理解父母是为自己好，父母的拒绝也是为了帮助自己成长，这样孩子才能欣然接受父母的拒绝。





让孩子有钱，但不能让其乱花钱

孩子手头有一定的零用钱本身不是坏事，但不能让孩子因为有钱而乱花钱。其中的关键是教育、引导孩子正确管理和使用手中的钱，帮助孩子树立一个正确的消费观。只有孩子树立了正确的消费观和具备了良好的理财能力，才能科学合理地管理自己的零花钱，也会因之具备自立能力。

那么，具体来讲，父母应该如何改变自己的教育方法，纠正孩子“有钱而乱花钱”的行为呢？

1.真正地爱孩子，节制孩子花钱，培养孩子的责任心

对于孩子提出的合理要求，父母在力所能及的情况下可给予满足，且要延缓满足；对于无理要求，父母应当断然拒绝。从小培养孩子正确的消费观，有助于孩子懂得勤俭节约，珍惜父母的辛苦钱，有利于成长。

有一位拥有千万家产的企业家，他的孩子在班里却是最寒酸的一个，孩子向父母要一元钱比其他同学向父母要十元钱还要难。企业家并非如此“小气”，他说：“这是责任，要让孩子从小就知道钱来之不易，养成节俭习惯，这样孩子长大了才能有所作为。”如果父母都把孩子的消费看作是培养孩子责任心的大问题，就不会出现孩子乱花钱的现象，这才是真正地爱孩子。

2.帮助孩子制订开支计划，指导并监督孩子合理使用零花钱

帮助孩子制订一个开支计划，什么东西是必要的，急需的，应优先考虑。帮助孩子建立一个账本，孩子的钱是自己使用，但必须记账。父母月底检查并做分析，以监督孩子零用钱的支出，知道钱花在哪里，有哪些钱是不该花的，跟孩子讨论每月应该花多少钱，开销必须适度，在

孩子的消费上以“吝啬”为宜，给零花钱应有限额。有结余是自己的，有超支父母不能填补，一旦发现孩子乱花钱，就扣除下月的零花钱以示惩戒。

3.让孩子适时参加家庭经济“会议”，充当临时“家庭财政部长”

家庭生活中，可以适时地让孩子担任1~2个月的“家庭财政部长”，让孩子当家才会使其懂得柴米油盐之贵，才知道生活之艰难；让孩子知道钱是怎样辛苦地赚来的，又是怎样在父母手中合理地花费的，才会懂得赚钱的艰难，养成勤俭节约的品性；让孩子克制乱花钱，学会理财，学会对自己的钱负责和合理使用。这些都是会让孩子终生受益的。

4.与孩子签订财务协议，鼓励孩子做家务活，赚取零花钱，树立自食其力的观念

父母和孩子一起确立一个具体的理财目标，在财务协议中对孩子的要求要适中，允许孩子犯错误，并用他（她）的错误来督促其自我改进，而且平等地对待孩子，让孩子产生自我管理金钱的乐趣。譬如，给父母擦皮鞋、消灭蚊蝇等，赚取若干的“劳务费”，直到所得的劳务费足够购买心仪的物品。



父母还应通过种种途径，让孩子体会生活的艰辛，懂得“不劳动者不得食”，迫使孩子从小摒弃“不劳而获”的依赖感，树立自食其力的观念。孩子获得劳动所得之钱，就会更加珍惜“自己的钱”，就不会随意乱花挥霍，也不必总是向父母伸手要钱。

5.让孩子学会储蓄，父母尝试实行“AA制”

要鼓励孩子将自己的积蓄长期存到银行，就是把钱安全地存放起来，并使之增值，到一定数目时，可以取出买大件物品或作旅游基金。这样有助于孩子养成储蓄、不乱花钱的习惯，体会积少成多的道理，体验存钱的益处，享受理财的乐趣。另外，父母不妨尝试实行“AA制”。父母与孩子实行“AA制”，就是消费时各自付各自的账。如果孩子养成这样的习惯，孩子就不会因父母不为自己买单而生气、大哭大闹了，还



容易使孩子从小具备自立能力。

总而言之，孩子有钱是可以的，但不能任由其乱花钱，这就需要父母的指导。无论是财务的规划，商品的选择，抑或银行利息的计算，都是需要父母进行指导的。而且，将来孩子是要面对一个包括保险、债券、股票、基金、税务、慈善、投资、置业等在内的一个复杂的社会，为此，父母有责任让孩子了解并参与到家庭的财务中，从管理自己的零花钱开始，逐步掌握理财能力，最终掌握在复杂社会中生存的技能。

【疼爱与管教的小课堂】

针对孩子乱花零用钱的问题，以下两点需要父母们明确：

（1）在对待给不给孩子零用钱的问题上，父母要根据孩子的年龄、特点、兴趣、爱好和家庭经济状况等实际情况，有计划、有指导、有监督地给孩子一些零用钱，满足孩子的合理要求，增加孩子的独立生活本领，发展孩子的课外兴趣爱好和求知欲望。

绝对不能随意给，一次多给，无计划、无指导地乱给孩子零用钱，甚至用钱“买静求安”，也不主张不给孩子零用钱。

（2）要明确孩子怎样花钱才是乱花钱。“乱”是指孩子经常乱买不该买的东西，乱作不该消费的消费。譬如，经常乱买零食和玩具，特别是乱买不卫生的垃圾食品，乱进孩子不该进的网吧、游戏室等，甚至不择手段向父母乱要钱。

让孩子玩耍，但是不能让孩子玩物丧志

爱玩是孩子的天性，是孩子的一种本能表现，该玩不能玩，看似孩子是变乖了，其实孩子的这种天性只是被抑制了，并没有消失。所以，父母要让孩子有游戏的时间，不要剥夺孩子游戏的权利。如果父母重视孩子的游戏，让孩子尽情玩游戏并给予良好的指导，提供有利的游戏材料和空间，那么不仅使快乐伴随着孩子的童年生活，更能促进孩子的身心健康发展。

小童妈妈知道爱玩是孩子的天性，于是为孩子买了许多有益于增长智力的玩具。并且常常陪着孩子一起玩，给予孩子必要的游戏方法。在游戏过程中，小童的智力水平不断提高，还因此获得了游戏的快乐。小童妈妈对此非常开心。

故事中的小童妈妈因为让孩子尽情地玩游戏，才使得孩子的智力水平得到了提高，并使其获得了快乐。可见游戏对于孩子来说是非常有益的。

但是，孩子的自控能力往往较差，一旦失控入迷，就容易使孩子奋斗的欲望减弱，并丧失积极进取的志气，最终不利于孩子的健康成长。因此，如果父母发现孩子有沉溺游戏的苗头，就应该赶快采取措施；对于尚未出现沉溺游戏苗头的孩子，父母也要防患于未然。那么，父母要如何防患于未然呢？有以下几点建议：

1.让孩子明白“玩物丧志”的道理

要告诉孩子，各种游戏都只是一种娱乐消遣方式而已，偶尔玩玩、放松一下是可以的，但是大多数娱乐游戏对人的智力发展是没有太大作用的，更谈不上促进德、智、体、美全面发展了。如果孩子游戏上了瘾，着了迷，就会占去孩子原本用于学习的时间，上课不能专心，下课





更无心做作业，学业就会荒废，以至于威胁到孩子的未来人生。

父母还可以从现实中收集实际的例证，讲给孩子听，让他（她）引以为戒；也可以给孩子讲一些青少年的励志故事，鼓励他（她）努力学习文化知识，成为一个优秀的人。

2.与孩子、老师配合，制订有效的管理办法

如果发现孩子已经出现“玩物丧志”的苗头，父母就要和孩子及时沟通，也要和老师进行沟通与交流。有些孩子是在家里玩游戏，而有些孩子是到街上的网吧去玩。这就需要父母与老师共同研究，明确规定孩子放学回家的具体时间，或者一周内限制他（她）可以玩游戏的时间或次数，但前提是必须保证完成作业，父母要做到每天检查与监督。当然制订这些管理办法时应该充分争取孩子的意见，让他（她）从内心深处认识到采取这些措施的重要性。

此外，如果孩子对计算机感兴趣，父母可以教给他们一些计算机基础知识，帮助他（她）正确使用计算机，让计算机服务于孩子，促进他（她）的学习。

3.可组织多种社交活动，并和孩子一起参加，正确引导孩子的兴趣

多数孩子沉溺于玩乐的原因多是因为缺乏娱乐社交活动。工作忙碌的父母们没有时间陪在孩子身边，孩子就会选择玩乐来打发时间，不会主动学习。通常孩子的好奇心在成长发育期会很强，容易对很多东西产生兴趣。如果父母能够在这一时期多组织各种社交活动，就会不断发现孩子的兴趣与特长。孩子就会结合自己的兴趣爱好进行娱乐，这样既取得了娱乐的效果，也达到了学习知识的目的。

总而言之，父母可以让孩子在美好的童年时光尽情地玩耍，但不要让孩子因之“玩物丧志”。或者即便是让孩子玩耍，也尽量让孩子选择有助于提高智力和培养良好品质的游戏。如此一来，就能够让孩子既获得游戏的乐趣，也会有所收获，这不是两全其美吗？

【疼爱与管教的小课堂】

现在的生活条件好了，很多父母都喜欢给孩子购买一些高档玩具，但是他们很少考虑过这些玩具是否有助于孩子的智力与情感的成长。父母应该明白，有时候让孩子拥有太多的玩具并不一定是件好事。这样不仅可能使孩子过分地沉溺于各种各样的玩具，还很有可能使孩子由于缺乏关心和爱护而感到无聊和厌倦，以至于出现消极、恶劣情绪，如哭闹、破坏玩具等。这样也很有可能造成严重后果，因为由无聊和厌倦而产生的破坏“癖”可能会影响孩子的一生。





规范孩子的言语：不说脏话

乖巧是许多父母对自己孩子的评价，但是当乖巧的孩子忽然口出脏话，甚至并不为自己的脏话而脸红时，父母会有什么样的感受？面对这种情况，父母是否感到如鲠在喉，又如芒在背？

的确，一个孩子满口脏话是一件非常让人难过的事情。为了让自己的孩子乖巧依旧，父母也非常注意孩子是否经常讲脏话。但有时还是防不胜防，也没见到有人教孩子，孩子就这样讲起脏话来了，真是让人头疼。

其实，父母只要找到了正确的教育方法，规范孩子的言语，就完全不必为此忧虑。具体地说，父母可以参考以下的方法。

1.一旦发现孩子说了脏话，就要及时地告诉孩子这种行为是不对的

当父母发现孩子说了脏话时，一定要在第一时间明确地告诉孩子这是不对的，要让孩子了解，对他人说脏话是一种很不礼貌、没有修养的行为，没有人会喜爱一个满口脏话的孩子。

晚饭后，小洁的妈妈带着女儿去小区的花园散步。春天到了，小草都变绿了，各种小花儿也开了不少。小洁最喜欢去那里玩。可是当她到了花园一看，小草被踩得东倒西歪，漂亮的花儿也被采了不少。小洁看到这些，撅起了小嘴，一副不高兴的样子。随后小洁就骂了一句："哪个王八蛋弄的？"听见女儿的话，小洁的妈妈惊呆了，随即开始忧虑，然后感觉到周围人异样的目光，妈妈赶紧牵着小洁的手离开了。回到家，左思右想，才在女儿临睡前和女儿谈起这件事。而小洁却不以为然，仍然和原来一样。

也许小洁妈妈是出于慎重，希望找到一种最有效果的沟通方式，但是却错过了让孩子知道说脏话是不对的最佳时机。因此，在孩子脏话出

口后，父母应立即告诉孩子这是不对的，这会让孩子更加深刻地、及时地认识到错误。否则，即使事后再和孩子谈，孩子往往也会不以为然。

2.要了解孩子学脏话的渠道，通过对渠道的控制来制止孩子说脏话

孩子的模仿能力很强，因此，要想纠正孩子说脏话的毛病，及时了解他（她）接触到脏话的渠道，并将之严格控制起来，让孩子没有模仿的对象，这对于纠正孩子说脏话的习惯非常有效。

一次，小芳说了脏话。妈妈立即批评她："小孩子不能说脏话！从哪儿学的？"

小芳一脸不服气地说："电视里的人都可以说，为什么我就不能说呢？"

原来，电视剧中人物的行为举止变成了女儿的模仿对象。

妈妈对小芳说："小芳，说脏话是不对的，说脏话不仅有损形象，还有可能伤害到他人。咱们不学坏习惯。"

此后，小芳妈妈非常注意小芳看电视的内容，常常和女儿在一起看一些适合孩子、充满童趣的节目，而那些商业味十足、会给孩子带来不良影响的节目则坚决不让女儿再看。就这样，小芳慢慢地改掉了说脏话的毛病。

可见，只要父母掌握了孩子学脏话的渠道，并加以制止，就能够很好地改变孩子说脏话的习惯。

3.用换位思考法，让孩子知道说脏话是一种伤害人的行为

小阳爱说脏话，妈妈批评了他很多次，但是效果并不好。在父母面前，小阳还可以不说脏话，但是，只要一离开父母的视线，便又开始说脏话了。这天，妈妈灵机一动，想出了一个主意。

小阳妈妈特意买了很多好吃的回家，并把邻居家的一个也爱说脏话的女孩小玲请过来，让她和小阳一起玩。这天晚上，小阳跟妈妈说："我以后再也不跟小玲一起玩了！"

小阳妈妈问："为什么？"



小阳说："她说脏话，说我是蠢蛋，让我感觉很不舒服！"

小阳妈妈趁机说："你不喜欢小玲对你说脏话。那你对别人说脏话的时候，别人是不是也会感觉不舒服呢？"

小阳睁着大大的眼睛想了想，很认真地说："对呀！妈妈我以后再也不说脏话了！"

小阳妈妈是一位很有智慧的母亲，通过引导孩子进行换位思考，让孩子了解到说脏话所造成的影响，从而让孩子主动抵制脏话。久而久之，也就帮助孩子改掉了说脏话的习惯。

此外，值得一提的是，与其等到孩子养成说脏话的习惯以后再着急上火地纠正，不如从一开始就杜绝。关于这一点，父母可从以下两个方面努力。

首先，净化孩子的语言环境。孩子爱模仿，且缺乏是非观，他们往往从电视、电影中，从父母、同伴那儿学来许多脏话和一些不健康的儿歌、顺口溜。为此，父母应该做好表率，带头说文明语言，并且要慎重选择影视节目，引导孩子说文明、健康的语言。

其次，采取恰当的态度和措施。有时候，孩子偶尔口出脏话，可能只是找不到适当的语言来表达自己内心强烈的感觉，一着急，脏话就脱口而出了。对偶尔说脏话的孩子，父母应以文明的语言把孩子所要表达的思想、感情重复说一遍，形成正确示范。利用榜样的力量，告诉孩子，除了用脏话，他（她）还可以用另一种更好的语言来表达。在此基础上，教育孩子表达气愤、激动情绪和处理矛盾的文明用语和方法，和他人发生争执时可以说："你住口！""请你走开！""你不讲道理，我很不高兴。"或自己先走开等。

总之，面对孩子说脏话的情况，父母一定要及时规范孩子的言语，改掉孩子说脏话的坏习惯。只有这样，才能使孩子懂礼貌讲文明，塑造孩子高高的人格，提高孩子的文化素养。

【疼爱与管教的小课堂】

很多时候，对孩子良言相劝或者警告，都是无济于事的，孩子仍然会说脏话。这时，就可以采取这样一种较为有效的方法：让孩子停下正在做的感兴趣的事，让他（她）安静地待上几分钟，不许说话，不许动。如果这种惩罚不发生作用，可以撤销对孩子的奖励。撤销时父母一定要严肃冷静，不要情绪化。一旦向孩子宣告了这样的决定无论如何都要坚持，不能因孩子的哀求或其他任何原因而轻易放弃原则。如此一来，就能够很好地避免孩子养成说脏话的习惯。





如何引导孩子不说谎

人们对孩子的认识经常处于矛盾的状态：一方面常常会说“童言无忌”，意味着孩子说的话是真的；另一方面在发现自己的孩子说谎以后又会大为恼火。其实，几乎所有的孩子都是说过谎话的。对于这样的说法，可能绝大多数人都难以接受，因为他们认为孩子是人生“最纯洁”的阶段，还没有“邪恶”出现。相对于其他年龄段的人来说，孩子固然是纯洁的，但却决不是毫无瑕疵的。

不管怎样，关键的就是父母如何正确地引导孩子不说谎，规范孩子的言行，以避免真正的“邪恶”出现以及“瑕疵”慢慢扩大。要想知道如何正确地引导孩子不说谎，就需要先了解一下孩子们为什么会说谎。通常情况下，孩子说谎有以下几种原因：

1.单纯由于模仿而说谎

孩子是非常善于模仿的，有时父母会出于各种各样的考虑而说谎。当孩子了解到大人说谎时，往往会自觉或不自觉地加以模仿。特别是父母当着孩子的面撒谎，孩子很快就会学会。有时孩子说谎是受电视人物的影响。影视作品有时为了表现正面人物的“聪明”、“机智”而“安排”他们说一些谎话，这很容易诱发孩子的模仿欲望。

2.自我保护意识加强而说谎

如果家庭中一向对孩子做错事有比较严重的惩罚，孩子做了错事，在受到责问时，为避免受到处罚，会不得已而撒谎。也有的孩子是为了逃避自己不愿意干的事情而说谎。进入叛逆期的孩子这类表现更多。

3.为了满足自己的愿望而说谎

“想要看电视吗？那么先完成家庭作业。”但是父母又没有真的去

检查孩子的家庭作业，于是孩子就会为了一个简单的愿望而说谎。这是生活中比较常见的。

4.自卑的孩子为吸引他人的注意而说谎

很多时候孩子会感到孤单、自卑，或者被忽略，说谎成为很好的吸引他人注意的手段。

5.好虚名，要面子

一件事本来不是他做好的，但如果说是他自己做好的，可以得到奖赏，面子光彩，于是他说谎了；事情本来是他做的，但做得不好，怕丢脸，于是他说那件事不是他做的，也说谎了。可见，孩子很容易因为说谎对自己有利而撒谎。

针对孩子说谎的原因，为人父母者要想办法有针对性地予以纠正。下面的方法可供参考：

1.要了解孩子

孩子愿意做什么，能做什么，希望得到什么，父母一定要了解。了解了孩子的心理与能力，然后让孩子去做。在做的过程中，父母要帮助他去发现问题，克服困难将事情做成功，并给予奖励。要消除孩子说谎的动机，鼓励孩子诚实做事。



2.暗示

暗示有两种，一种是正的暗示，譬如有两个孩子在一起，一个是诚实的，另一个是喜欢说谎的，父母要对那个诚实的孩子嘉许、奖励，使那个说谎的孩子受到激励，走上诚实之路。

另一种是反的暗示，譬如孩子跑来报告一件事时，父母要表现出信任，而不要说“真的吗？你不要骗我！”，如果父母这样说，就会在孩子的心灵上种下一颗说谎的种子。父母必须运用正的暗示去激励孩子，不要用反的暗示去刺激孩子说谎的动机。

3.对于孩子无意、初犯或较轻的说谎行为，父母要耐心进行说服教育

面对孩子的错误，父母往往火上心头，责骂不解心头之恨还会动手



打孩子，这是不理智的，应该克制怒气，分析一下孩子错误的性质。如果孩子是出自好奇心、顽皮、不小心而无意做了错事，切忌粗暴的体罚，而应该耐心指导教育。

先要对孩子说谎的行为表示生气和不满，表明自己对说谎行为深恶痛绝、非常反感，然后教育孩子以后注意自己的言行，尽量不要再说谎。如果说谎了，就要立即承认错误。

4.对惯于说谎和有意说谎的顽固孩子，进行适当的惩罚

有些孩子已经习惯于说谎话，屡教不改，甚至有损人利己的行为，而且态度恶劣。对于这种孩子，除了严厉的批评教育外，还可以进行适当的惩罚，来戒除孩子的恶习。例如孩子又因贪看电视而没有做功课并谎称做完了，父母发现后，首先要求孩子补做功课，然后剥夺孩子3天看电视的权力，或者3日内不让其出门玩耍。

但是父母惩罚孩子时要注意，惩罚既要让孩子感到痛苦和认识到事情的严重性，又不要使孩子的躯体受到损害或摧残，那种要求孩子下跪或打骂孩子的方法是不可取的，不但收不到效果，反而使孩子产生逆反心理。

5.以身作则，正确引导孩子

父母承诺了孩子的事情应该尽量办到，不要随便欺骗孩子。父母有意识地对他人说谎时，不要当着孩子的面，以免孩子模仿。

父母对孩子的说谎行为，应该进行正确的引导。例如，孩子模仿电影、电视中的人物而说谎，父母就应该告诉孩子，这是不对的。同时教给孩子做人的道理，告诉孩子说谎会带来各种不良后果，让孩子建立正确的是非观念，孩子恶意说谎的行为就会逐渐戒除，不经意的说谎也会逐渐减少，成为一个诚实的孩子。

以上这几点，为人父母者应该随时随地注意，从小培养孩子诚实的品质。

【疼爱与管教的小课堂】

父母如果想培养一个实事求是、诚实的孩子，最重要的是在彼此间建立一种以相互信任为基础的关系。如果父母常常表现出信任感，任何年龄的孩子都会为此而自豪，从而培养出诚实的品质。

即使发现孩子说谎，父母也不应该从此不再信任孩子了，而应告诉孩子：一句谎言是可以被宽恕的，但如果继续这样发展下去，他（她）就会失去父母的信任。





规范孩子的行为，不要让孩子乱发脾气

有些孩子非常容易乱发脾气，一点鸡毛蒜皮的小事都有可能触动他们脆弱的神经，进而大发雷霆。他们的表现通常有任性、不讲道理、随意毁坏物品、不停地哭闹等。

许多父母在孩子发脾气时会茫然无措，不知如何是好。如果不对孩子的脾气进行有效及时的控制，不规范孩子的行为，就会让孩子的脾气变得越来越糟糕，这将会严重影响孩子的健康成长直至一生。要想知道怎样规范孩子的行为，就必须先知道孩子乱发脾气的原因，然后对症下药，从根本上杜绝孩子乱发脾气的坏习惯。

那么，孩子乱发脾气的原因是什么呢？主要有以下几点：

首先，父母的溺爱是导致孩子乱发脾气的温床。由于现在的孩子大多是独生子女，所以全家人的目光都聚焦在了孩子的身上。这样一来就容易让孩子形成以自我为中心的意识，孩子就会认为其他人都是为自己服务的，这些都是他（她）理所应当享受的特权。有的父母本来不想答应孩子的无理要求，可是，一旦孩子亮出自己的杀手锏——开始发脾气时，父母就会就范。这给了孩子一个暗示，只要自己发脾气，那么所有的愿望都会得到满足。于是孩子的脾气就会越来越坏。

其次，父母的虚荣心促使孩子乱发脾气。由于父母有强烈的虚荣心，所以总想使孩子在物质享受上超过他人。他人有的自己的孩子也要有，他人没有的自己的孩子也要有。于是省吃俭用，给孩子买高价格的东西，满足父母的虚荣心。但是在不知不觉中使孩子出现了自高自大的心态，总以为自己高人一等，在家中不服父母管教，在学校不听老师的话，并要求一切必须按自己的意愿去做，否则便会大发脾气。

另外，家庭教育的不一致是导致孩子乱发脾气的催化剂。对孩子进行教育时，家庭成员之间意见的不一致容易让辨别能力不强的孩子感到迷茫。当他们不知所措时就会乱发脾气。例如，对待同一件事情爸爸给出了严厉的批评，妈妈却又极力安慰。所以，在教育孩子时父母要注意保持意见的统一性。

当然了，有些疾病和生理因素也会导致孩子乱发脾气。例如，过度劳累的孩子容易产生烦躁不安、乱发脾气的现象。不管是哪种原因，父母们应该明确的是，乱发脾气的孩子很容易和他人产生矛盾，形成敌对关系，这非常不利于自身的发展。因此，当孩子出现乱发脾气的行为时父母要及时地进行引导。不让乱发脾气毁了孩子将来的幸福。如果遇到孩子乱发脾气的现象，父母不妨借鉴下面的几种方法。

1.让孩子知道乱发脾气的后果

要明确地告诉孩子，当他（她）冲父母发脾气时父母很不高兴，因为这深深地伤害了父母与他（她）的感情。这是一种没有修养的粗鲁行为，是一种不尊重他人的行为。如果经常这样做，就得不到周围人的尊重，也就不会得到朋友。

2.转移法

当孩子出现乱发脾气的行为时，应利用当时的周围环境，设法转移孩子的注意力，让孩子被一些新颖事物所吸引，使孩子放弃无理要求。

3.有意识地锻炼孩子的耐力

让孩子参加一些可以锻炼人耐力的活动，如钓鱼、练习书法等。另外还可以让孩子做一些例如择菜等的家务劳动，这些活动都有助于在无形之中提高孩子的忍耐力，可以有效地减少孩子发脾气的频率。

4.冷处理

有的孩子听不进去父母的劝说，这时父母不妨暂时做其他的事情，对他（她）不予理睬。让他（她）认识到哭闹起不了任何作用，等到他（她）停止哭闹的时候再和他（她）进行沟通。





5.让孩子学会自我暗示

可以告诉孩子当他（她）忍不住要发火时就从心里默念“我不生气”、“这没什么大不了”、“不值得生气”等语言来暗示自己。

6.培养孩子的交际能力

父母应创造机会，让孩子多与同伴交往，提高社交技能，从而养成良好的品格。父母也应当让孩子去接触社会，参与劳动，打破家庭封闭之门，让孩子了解事情并不是他想的那么简单，从而学会从多角度考虑问题，从而杜绝孩子乱发脾气的行为。

7.奖惩矫正

当孩子固执乱发脾气时，父母应立即指出他的错误，可适当地给予孩子一些惩罚，如不允许看漫画书、动画片等，但不要有打骂、呵斥等严重伤害孩子心灵的行为。当孩子有所进步，如同样一件事，孩子在以前会乱发脾气，现在不再乱发脾气或乱发脾气减轻了，父母要及时给予表扬和鼓励，希望孩子能坚持下去。长此以往，孩子正确的行为得到巩固，错误的行为会逐渐消除。

此外，父母的性格也对孩子有着潜移默化的影响。所以，做父母的，更要以身作则，要能够控制住自己的情绪，从而给孩子树立一个良好的榜样。

【疼爱与管教的小课堂】

父母疼爱子女是可以理解的，但应以孩子的正常发展为目的来关心和爱护。对孩子的关爱，不应只局限于物质享受，也要注意培养孩子健康的心态，以正确的观念和方法教育孩子。如果一味地纵容孩子，就会使孩子养成乱发脾气的坏习惯，从而影响孩子健康成长。

制订一些规矩，规范孩子的行为

“没有规矩，不成方圆”这一点同样适用于管教孩子。对于孩子的行为，父母不能完全听之任之，不加以引导和规范，这样就容易使孩子任意妄为而不顾后果，最终导致孩子走入歧途。因此，一定要制订科学而合理的规矩，规范孩子的行为，严格要求孩子的行为不逾矩，只有这样才能帮助孩子改掉坏习惯，才能避免孩子因行为失当而产生严重的后果。

小雨的家住在离海边不远的地方，她非常喜欢和朋友们玩沙子碉堡，一起在沙滩上打滚，因此回家时常常是一身泥沙。为了培养小雨爱干净、爱整洁的习惯，父母给小雨定了一条规矩，就是玩完后一定要把自己洗干净，换好干净的衣服，衣服整洁了才能吃饭。

这天，小雨玩完回家，看着妈妈蒸好的包子，也不去洗澡换衣服了，伸手就抓。不过，小雨立刻就被爸爸给呵斥住了，爸爸说：“忘记规矩了吗？洗完澡换好衣服再过来吃！”面对爸爸的严厉批评，小雨当即掉起泪来。

听着女儿的哭声，妈妈心疼坏了，赶忙过来打圆场，抱着女儿安慰道：“不洗澡就不洗澡，我们小雨饿坏了，妈妈带你去洗干净手，我们就吃包子！”

就这样，为小雨制订的规矩流于形式，而小雨还是和以前一样不爱干净、不讲整洁。

生活中，许多家庭都是这样，父母作为规矩的制订者，但在监督孩子执行的过程中，往往会因为心疼孩子而否定自己制订的规矩。因此，





规矩也就失去了效用。

那么，怎样制订规矩才能让孩子顺利且愉快地执行，并且避免规矩流于形式呢？

1.告诉孩子制订规矩的目的和意义

父母要明确说明制订和执行规矩的理由。以温和平等的方式告诉孩子“为什么要这样做”，这样做的结果有利于孩子接受和执行规矩。

2.正确处理遵守规矩和发挥孩子自主性之间的关系

父母在制订规矩时要给孩子充分选择的自由，以保护孩子的自主性。可以让孩子逐步参与制订规则的过程，充分表达孩子的想法，这样不仅有利于培养孩子的自主意识，而且孩子对规矩的认可度比较高，执行起来也更加顺利。

3.制订的规矩必须合理，简明扼要，让孩子能够明白，也能够做到

父母要根据孩子的年龄、理解水平、能力水平等来制订相应的规矩，让孩子充分明白怎样去执行规矩，并对照规矩检查自己的言行。

4.根据孩子的特点设置合理的奖惩

制订的规矩一定不要过于严厉，但也要有一定的惩戒作用。对于乖顺听话的孩子，要采用一种启发式、鼓励式的方式让孩子从内心逐渐接受和认同制订的规矩；对于任性、淘气、顽劣的孩子则要以限制性方式对其言行进行有效的规范和引导，但一定要避免暴力方式。

5.把持底线

父母必须学会面对孩子在某些情况下的不愉快情绪或哭泣。父母要明确孩子可接受的行为和不可接受的行为的分界线，让孩子明白这条界线是什么以及跨过界线后会产生的后果。

除了要把握好以上几点之外，父母在制订规矩和帮助孩子执行规矩时，还需要关注以下几个方面：

1.落实行动才有效

规矩不是合同，也不是协议，它没有法律效力，也不需要家庭以外的人来进行约束和监督，于是，孩子能否按“规”行事，全凭他（她）的自觉和父母指引了。因此，在执行规矩的过程中，父母要坚持不懈，严格监督落实。

2.制订规矩时，一定要让孩子感受到父母的爱

在给孩子制订规矩时，要让孩子感受到父母是爱他（她）的，要让孩子有安全感，不要让孩子产生抵触心理，觉得父母不爱他（她）了。在坚持原则的基础上给孩子爱抚，在他（她）情绪不好或者哭闹反抗时，父母不要为了威严而忽视孩子的心理感受。

3.父母要以身作则，起到榜样示范作用

大部分规矩都不仅仅是立给孩子的，父母更要严格遵守，以身作则。父母不能单方面地要求孩子，自己却做了违背规矩的事情，这样在孩子面前就丧失了信誉和威严，也会使规矩变了质，这样规矩就会流于形式。

4.坚持自己家庭的原则

家里的规矩和邻居或者朋友家的规矩不一样是很正常的。如果孩子的朋友们都在看父母并不赞同的电视节目，做父母的也不必因为他人都在看而妥协。这时可以明确告诉孩子：“我们家的规矩和别人家的不一样。”当然，孩子会不高兴，但是时间长了，这样做反而会让孩子心灵上有安全感和归属感。坚持自己家庭的原则会让家庭成员更团结，感觉自己的家庭是一个整体。

总之，孩子逐渐长大，父母需要放开手，让孩子自己去体验、学习，不断吸取教训，学会为自己负责。随着孩子年龄的增长，父母们的角色也要从照顾孩子转变为成为孩子的朋友和生活顾问。而规矩的制订，就能够很好地使孩子在没有父母照管的情况下，严格规范自己的行为，从而使孩子成为一个不妄为、不逾矩的人。





【疼爱与管教的小课堂】

为孩子制订规矩，虽然多数情况下能够很好地规范孩子的行为，但不能贪图省事而制订太多规矩。规矩太多，孩子的言行很容易出“错”，出错之后，孩子会受到父母责备，时间长了，孩子内心会觉得做事情很容易出错，而避免出错的最好方式是什么都不做——这就是退缩心理的形成机制。因此，制订规矩时，要以少为宜，制订关键性的规矩，其余的依据现实情况而定。这样既规范了孩子的行为，又释放了孩子的心灵，让孩子能够自由快乐地成长。

防范孩子盲目攀比的心理

如今，很多孩子喜欢在学习用品、电子产品、穿着、休闲方式等方面互相攀比。而且由于现在的孩子普遍都有较多的零花钱，这就为他们的进一步“比”，提供了物质基础。一些父母不禁担心：孩子这样比来比去的，还有心思学习吗？

寒假，11岁的小林接二连三地收到同学的生日会邀请，他煞费苦心地准备生日礼物，然后高高兴兴地“赴会”——去公园、去KTV或去星级酒店边吃边玩。几次下来，小林对妈妈说：“明年我的生日会不在家里办了，我也要去KTV……”

小帆喜欢打篮球，上个月叔叔花二百多元给他买了个篮球，没玩几次，他又要爸爸再买新的，理由是同学买了个一千多元的，比他的好。

这两个事例说的都是关于孩子攀比的心理，小林因为其他的同学在KTV举办生日，自己也因此不甘于落后，也想在KTV举办生日。小帆也是这样的心理才想让家人帮自己买贵的篮球。这样的攀比心理，是人近乎本能的活动，人是在不断与他人比较的过程中认识自己的。对于孩子而言，“比”是不可缺少的，也是不可避免的。

但是，盲目地跟风攀比，会让孩子变得没有主见，跟在他人的身后跑，到头来只能迷失自己。如果孩子的物质攀比习惯长时间得不到纠正，就会导致更严重的后果：离家出走、早恋、沉迷网络，也有可能不择手段，不顾法律道德的约束，甚至引发犯罪。

攀比也会使孩子过于计较得失。每个人都不可能拥有所有想要得到的东西，也不可能拥有他人所拥有的全部东西，盲目的攀比让他们看不到自己所拥有的，只去关注他人有而自己没有的，这样的结果就是一味





地去攀比，把自己搞得疲惫不堪。于是烦恼便也随着欲望的增多而层出不穷，幸福感荡然无存。

那么，孩子的攀比心理是怎样产生的呢？

首先，孩子盲目攀比的心理与一些父母自身的消费观有关。如果父母给孩子过生日时讲排场，平时消费趋高，自己喜欢买名牌也给孩子买名牌，甚至以此炫耀自家的财富、身份、地位；某些父母无节制地给孩子压岁钱、零花钱和物质奖励，日久天长，孩子就学会了大人的行为，不但消费水准上去了，而且其虚荣心和攀比心也会越来越强。

其次，有的父母很要强，尽管家中经济条件不太宽裕，但因为怕孩子受委屈或让人瞧不起，所以当孩子说某某有什么东西时，父母宁愿自己省吃俭用，也要满足孩子。这也是导致孩子产生攀比心理的主要原因之一。

再次，有一些孩子长期由老人照顾，父母对孩子的关爱只局限于买玩具、衣服、学习用品或给零花钱等物质方面，也容易造成孩子用物质追求暂时满足心理需要，达到某种补偿，攀比心和虚荣心会因此逐渐膨胀起来。

除此之外，由于孩子年龄小，自然内心不够强大，容易因小事而自卑，希望在物质攀比中获得自信，因此也会常常提出物质要求。

以上种种，都导致孩子滋生出物质方面的攀比心理，进而助长虚荣心，使自我价值物质化，给家庭造成一定的经济负担。而且随着孩子虚荣心的膨胀，会导致孩子产生以自我为中心的意识，甚至因此撒谎，使其不能全身心地投入到学习中去。如此一来，孩子又怎会有所进步和成长？所以，父母们一定要注意防范孩子攀比心理的滋生。以下几点可供参考：

1.转移孩子攀比的焦点

孩子有攀比心理，说明孩子的内心有竞争意识，想达到与他人同样

的水平或超越他人。父母要抓住孩子的这种心理，改变孩子比吃穿、比消费的行为，引导孩子在学习、才能、毅力等方面进行攀比。即使孩子比吃穿、比消费，父母也可以“借题发挥”，转移其“兴奋点”，比如选择新的比较内容：谁的零花钱花得更有意义、谁穿的衣服更美观大方又舒服、谁的学习用品更有利于学习、谁的生日过得既简朴又与众不同。

2.把攀比化为前进的动力

可以鼓励孩子凭自己的实力与同学比谁在学习上更努力、善于创新、进步的幅度大，谁勤于思考回答问题最积极；在人际关系上，比谁的朋友多，谁与同学的关系好；在劳动方面，比谁为集体做的事情多、谁更乐于帮助同学……

通过这些让孩子理解作为学生的主要任务与追求，把攀比的内容从“物质层面”转向“精神层面”，使之懂得什么是“真、善、美”，什么是“假、丑、恶”，树立正确的价值观，使之追求更远大的目标，从而在源头上杜绝物质“攀比风”。



3.父母要以身作则，做到“两忌”

一忌，拿自己的孩子跟其他的孩子比。很多父母在训导孩子时，常会拿其他的孩子跟自己的孩子比较，这样的比较只会让孩子消极，并催生厌恶心理。每个孩子的教育背景、生长环境都不同，也没有可比性。

二忌，大人之间比较。不拿自己的职位、工作、能力、表现等去跟他人比较，要影响并引导孩子学会自己跟自己比，学会拿自己的这次跟上次比，今天跟昨天比。

总之，父母们请引导和管教自己的孩子，一定要注意防范孩子盲目攀比的心理，一旦发现孩子有了这种攀比心理，则应及时予以疏导纠正，维护孩子原本的美丽心灵和精神世界。



【疼爱与管教的小课堂】

在物质攀比的过程中，有优势的孩子，会盲目自大，自觉高人一等，而那些在攀比中一直处于劣势的孩子，会觉得自己处处不如他人，产生巨大心理压力，他们在无法“胜出”的情况下，选择回避，逃避于群体之外，产生挫败感、形成焦虑和自卑心理。可见，无论是处于优势的孩子，还是处于劣势的孩子，如果总是与他人盲目攀比，都不会有好结果。

教孩子学会与人分享

如今的孩子通常会有一种以自我为中心的心理，在这种心理的影响下，又常常自私自利，不懂得与他人分享。其实，孩子往往可以从充满童趣的分享活动中真切感受到分享带来的快乐，这对他们正确理解分享以及将来形成健全人格都具有十分重要的意义。

然而，对于心理发展水平还较低的孩子来说，分享显然不是一件易事。因为孩子的分享行为并非天生，而是通过后天的教育和引导逐渐形成的。正因如此，在孩子的成长过程中，父母有义不容辞的责任培养孩子的分享品质。

那么，具体来说，父母应该怎样培养孩子与人分享的品质呢？

1.通过移情引导孩子与他人分享

从孩子还只有几个月大的时候，父母就应该让孩子学着与他人分享东西。而通过移情的方法——让孩子站在他人的角度考虑问题的方法，能够很好地引导孩子学会与人分享。一位妈妈是这样教育孩子与他人分享的。

一天，这位妈妈带着孩子去公园玩，她们来到公园休息的地方，妈妈拿出从家里带来的牛奶给孩子喝。这时候，妈妈注意到旁边有一个小男孩正用渴望的眼神看着自己女儿手中的牛奶，这位小男孩的妈妈可能暂时离开了。这时，妈妈对女儿说："小佳，给这位小弟弟喝一瓶牛奶好吗？"

"不，我要自己喝！"

小佳显然不乐意。妈妈耐心地对女儿说："小佳，要是妈妈有事不在你身边，而这位小弟弟在喝牛奶，你想不想喝呢？"

"想喝。"小佳毫不犹豫地回答。





“是啊，现在你拿一瓶牛奶给这位小弟弟喝，等下次妈妈不在你身边的时候，这位小弟弟也会把好吃的东西给你吃的。”

小佳看了看妈妈，又看了看小男孩，终于给了小男孩一瓶牛奶。

许多孩子都不愿意与人分享自己的东西，但是，却希望能够分享他人的东西。父母应该充分了解孩子希望获得他人东西的心理特征，通过移情训练，让孩子站在他人的角度去思考问题，引导孩子与他人分享自己的东西。

2.父母要学会分享孩子的东西

事实上，这里所说的“分享”有两层意思：既要教孩子学会分享，又要父母学会分享。而后者却往往被忽视。

许多父母宁可自己受苦也不愿让孩子吃苦，好吃的、好玩的、好用的尽数都往孩子面前放。虽然也担心孩子会发展为不关心他人的冷血儿，但在行为上却不会与孩子分享。生活中经常会发生这样一幕：孩子诚心诚意请父母一块吃东西，父母却坚决推辞，说：“你吃，妈妈不吃！”“让你吃你就吃，装什么样子？”就这样，孩子与人分享的好意被父母给扼杀了。久而久之，孩子也就没有了谦让与分享的习惯。

对于大部分父母来说，最重要的还是自己首先要学会分享，坦然地与孩子分享，成为与孩子分享的伙伴。在家里，可以让孩子为家人分苹果、橘子等，教给孩子先分给爷爷奶奶等长辈，再分给爸爸妈妈，然后才分给自己。在分东西的过程中，孩子不仅学会了与人分享，而且明白了应该尊敬长辈，关心父母。

3.用交换的方法让孩子学会分享

许多孩子在公共场合或者幼儿园里玩耍的时候，总是希望自己能够独霸所有的东西。事实上，孩子的这种行为和想法都是不好的。但是，如果父母一味地批评孩子，反而会产生负作用。

有一位妈妈是采用下面的方法教导孩子懂得分享的：

“我只有一个孩子，我不希望我的孩子很自私，希望他能够学会与

人分享。每次我给孩子买了他喜欢的玩具、动画片或者图书，我都鼓励他带到学校去，并且鼓励他与其他同学交换自己的玩具、动画片或者图书。我是这样跟他说的：‘孩子，把你的东西借给他人，再向他人借你喜欢看、喜欢玩的东西，这样，我们花很少的钱就可以玩很多的玩具、看很多的动画片和图书。’我的孩子已经在这种交换中尝到了甜头。现在，他已经12岁了，我给他买的玩具和图书等并不多，但他总能用仅有的东西与他人分享，并获得他人的信任，借来许多我们没有的东西。我还非常注重教育孩子，注意保护他人的东西，不能损坏他人的东西，要像对待自己的东西一样。”

由此可见，让孩子与其他的孩子交换物品，不仅能够得到他人的信任，从而能够从他人那里借来许多自己没有的物品，而且还能在这个过程中培养孩子乐于分享的品质和精神。这岂不是两全其美吗?

4.允许孩子有自己的宝贝

每个人都有不愿意与人分享的宝贝，孩子也一样。这些东西也许是孩子特别喜欢的，也许对孩子来说有特殊的意义。总之，虽然提倡孩子与人分享，但是，并不是任何东西都应该与人分享。父母应该允许孩子有自己的宝贝，并教育孩子珍惜自己的宝贝。



欢欢有一件视为珍宝的东西，那是舅舅送给他的一把瑞士军刀。不幸的是，去年舅舅因故去世了。欢欢非常怀念舅舅，他于是总把那把瑞士军刀放在书桌上，每天细细地看，而从来都不拿出来给同学看。每次，同学到家里来玩的时候，欢欢就把这把军刀放进抽屉。

但是，他从不吝啬把其他东西分给同学们。对此，欢欢的妈妈是这样解释的：“这把军刀是孩子的一种寄托，它对孩子的意义是重大的。我不要求孩子轻易地拿给他人玩。”

在其他孩子来家里玩的时候，父母可以允许孩子把他认为重要的宝贝“藏”起来，不让其他人分享。但是，对于大多数的东西，父母应该要求孩子与人分享。只有孩子藏好了自己的宝贝，他（她）才会大方地

把其他东西分享给他人。

总而言之，当父母们看见自己的孩子“小气”，不知分享时，是不是要反思一下，究竟是孩子自身的问题，还是父母的教育出了问题？找到并解决问题之后，父母一定能够使孩子养成乐于与他人分享的习惯和品质，并能够使孩子从分享中获得快乐！

【疼爱与管教的小课堂】

父母在培养孩子与人分享的习惯时，需要注意一点，即分享必须是孩子的自愿行为。一个孩子如果能自主自愿地与人分享并以此为乐，那么可以说是真正的分享。父母需要培养的正是这种孩子发自内心的自愿分享。如果父母强迫孩子与人分享，不但不合理，反而会激发他的逆反心理，做出相反的举动。

  

第九章　出色=积极地引导+浓厚的兴趣

孩子在学习过程中，难免会有不良的学习方式和习惯，难免对学习丧失信心和兴趣，难免会感到厌倦和单调，这时就需要父母对孩子的学习进行积极的引导，想方设法激发孩子的学习兴趣。只有这样，才能帮助孩子培养出良好的学习方式和习惯，增强孩子的学习兴趣和信心，从而使孩子更出色地完成自己的学业，构筑自己美好的未来。



培养孩子良好的学习习惯

学习习惯是指孩子在一定的学习情景下自动地去进行某些活动的特殊倾向。也就是说到了一定时候，孩子会自动地学习。

比如：

一天晚上，有一对夫妻带着自己的孩子去亲戚家做客。晚餐后，大家都聚在客厅里，看着电视，吃着水果，嗑着瓜子，聊着天，非常的舒心，毕竟亲人们难得一聚。可是过了一会儿，没经任何人提示，也没有任何人要求，到了该做功课的时候，这个孩子就独自到另一个房间里拿出书本，开始学习起来。

这就是良好的学习习惯！

大家都知道，对于一个孩子来说，学多少知识，成绩有多好，这是很重要的，但最重要的则是要养成良好的学习习惯。良好的学习习惯是人的一生甚至是整个学习生活中最重要的基础，它在很大程度上决定着学习的质量和成效。

然而，当今很多孩子却存在着许多不良的学习习惯，这些都会阻碍孩子提高学习效率、学习能力，当然也就难以使孩子出色地完成学业，更难以为未来奠定好基础。

那么，现在的孩子们有哪些不良的学习习惯呢？

（1）上课注意力不集中，听着课，溜着号。写作业时边写边玩。

（2）上课不会听课，讨厌学习。

（3）写作业粗心大意，不求甚解，经常写错别字，或者算错题。

（4）父母多次催促，孩子照旧拖拉、磨蹭。

（5）孩子被动学习，积极性差。

（6）孩子不愿意写作业，更愿意玩耍。

（7）孩子不会抓紧时间，学习不努力，不刻苦。

（8）孩子不完成口头作业（如朗读，背诵的作业），而且读写困难，父母缺乏关注。

（9）孩子不喜欢读正规的课外书，不喜欢钻研。

（10）部分孩子对学习失去兴趣，甚至出现厌学的征兆。

看到孩子们当前的这么多的不良学习习惯，父母们一定会为孩子的将来担忧，会很着急。当然，这只是其中一部分孩子的实际现象，并不能代表全部。但它也说明了一定的问题。那就是，父母们真的应该好好培养孩子的学习习惯了，这应该引起重视。但到底要培养孩子哪些良好的学习习惯呢？

1.能够坐姿端正，全神贯注听课的习惯

这一习惯似乎看起来没有什么，但反过来想，一个上课时“斜腰懒胯”或者昏昏入睡的孩子，能够很好地学习吗？一个上课时不能全神贯注的孩子，能够很好地学习知识吗？因此，要培养孩子上课时正确的坐姿，并养成孩子全神贯注听课的习惯。



2.参与课堂学习活动的习惯

积极参与课堂活动能调动孩子认真听讲的积极性，能吸引孩子的注意力，使孩子的思维紧紧跟着老师所讲的内容走。课堂学习活动，还能够培养孩子的动手能力和与他人合作的能力，并帮助孩子全面深入理解掌握所学知识。

3.大胆发言，敢于质疑，敢于表达自己见解的习惯

能做到这一点也就培养了孩子的心理素质、思考能力和语言表达能力。有质疑说明你是个好学生，思路开阔，对问题有独到的见解。

4.预习与复习的习惯

预习能够让孩子联系以前的知识，发现新问题，思考怎样解决问题，能把自己理解不了的问题带到课堂上更好地听老师讲解。这样既能



培养孩子的自学能力，又能提高孩子听讲的兴趣和效果。

复习的目的是“温故而知新”。复习要与遗忘作斗争，德国心理学家艾宾浩斯创制的“遗忘速度曲线”表明遗忘是有规律的，即先快后慢，刚记住的东西最初几小时内遗忘速度最快，两天后就转为缓慢。因此，要巩固所学知识，必须及时复习，加以强化，并养成习惯。

5.独立完成作业的习惯

很多孩子在家做作业时总是不停地问父母，明明有些题会做，但懒得去思考，所以根本就不看题目，张嘴就问；也有的孩子在学习上是真遇到了困难。这时父母一般都会出现三种反应：一种是责骂孩子蠢笨，不听课，如果是这样，就会使孩子逐渐失去信心，害怕学习，造成反效果；另一种是不管孩子会不会，父母马上说出答案，这样就容易使孩子产生依赖的心理，从此懒得动脑筋；还有一种现象那就是父母真正地教育孩子独立完成作业，这也是最正确的做法。

而要做到这一点，首先要帮孩子养成自己读题的习惯，孩子不理解题目要求时让孩子多读几遍，孩子实在做不出来时，父母可以先让孩子说出自己的想法，然后父母从中发现问题，引导孩子解决问题。当然，对于孩子所做的每一步都要及时表扬鼓励，从而培养孩子的自信心和解决问题的能力。今后无论孩子做什么题什么事都会知道如何下手。

6.及时改错的习惯

让孩子准备一支红笔，随时改正自己练习本、试卷上面的错误，以鲜艳的红色加深错误在脑海中的印象。然后用一个本子，将这些错误收集起来，用“错别字举例”、“错题汇编”等形式分类记载，以警示自己，避免出现类似错误。

7.认真书写的习惯

相当一部分孩子和父母不重视书写，认为它只是形式，对学习没有多大影响。其实书写的好坏直接影响到人们对书写者学习态度、学习质量甚至个人素质的评价，卷面就是学生呈现在老师面前的面孔，老师就

常常自觉不自觉地据此来打“印象分”。从另一个方面看，一个能够认真对待书写的孩子，往往也能认真对待学习及其他许多事情。

8.养成有条理的习惯

学习用具的收拾要有规律，书本码放在书包或书桌上要有一定的次序，做各科作业要预先安排好时间等。东西存放无规律，要用时东寻西找，心烦意乱，极易影响学习情绪；做作业不讲条理，东一榔头西一棒槌，学习效率就会降低。

【疼爱与管教的小课堂】

除了孩子本身的问题，时下很多父母在培养孩子养成良好的学习习惯时也面临着困难：

（1）父母不懂何为习惯培养，缺乏相关知识；

（2）父母自身没有养成良好的习惯，自己做不到，无法要求孩子效仿；

（3）在指导孩子进行习惯培养时情绪掌握不好，容易对孩子发火、甚至会打骂孩子；

（4）缺乏长期坚持的精神，往往是孩子还没有放弃，却是父母因为难以坚持而首先放弃了；

（5）父母急功近利的心态比较突出，总想一口吃成个胖子。





帮助孩子养成良好的听课习惯

孩子上课听课能力差是造成孩子学习不好的重要原因之一，做父母的应该怎样在这个问题上帮孩子渡过难关呢？是回家之后给孩子讲上课老师讲过的、但孩子还不会的题？还是分析原因，从根本上解决问题？这个问题是值得思考的。其实，要想改变这种状态，有一个最直接而有效的办法，那就是教会孩子听课。

学习有三个环节“预习—听课—作业”。父母帮助孩子只能是前后两个环节，而中间这个环节恰恰是最关键的，如果孩子能够独自应对，不仅可使父母省去辅导的时间，更能让孩子受益一生。那么具体来说，父母应该怎样培养孩子良好的听课习惯呢？

1.不妨先向学校的老师询问一下，问明孩子在上课时的听课情况

孩子是每节课都认真听讲，还是经常“开小差”？了解情况后，就可以教给孩子“听课”的本领了。

小言在上课的时候，总是“走神”或者在座位上打盹，长此以往，学习成绩逐渐下降。小言的妈妈见孩子的学习成绩不佳，于是向学校的老师询问原因，一问才知道小言上课时总是走神无心听课，有时还会瞌睡，老师教育了很多次都没有效果。小言妈妈了解了这一情况后，就与小言沟通，询问小亮在生活中遇到了什么问题致使自己无心听课，于是小言向妈妈吐露了实情。

原来小言的妈妈总是让孩子学习，却不允许孩子出去与小伙伴玩，于是小言逐渐对学习产生了厌烦情绪，对听课也变得很厌烦。了解了这一情况后，小言妈妈逐渐放宽对孩子的管教，在孩子做完作业后，允许孩子与同龄的小伙伴玩耍，并教育孩子上课时要注意听讲。一段时间

后，小言对学习已经不再反感了，学习成绩也提高了。

故事中的小言妈妈就是因为事先了解了孩子的听课情况，并与孩子进行了沟通，才找到了孩子无心听课的原因，并有针对性的帮助孩子解决了这一问题。可见，事先了解孩子的情况以及有针对性地解决问题，能够很好地培养孩子良好的听课习惯。

2.给孩子做有目的的预习

以往许多父母把“预习”理解成给孩子讲一遍课程内容，这样做不仅耽误父母的时间，还会使孩子在第二天上课时不认真听讲。讲授新课是老师的工作，父母不要“代劳”。

家庭预习的目的是让孩子知道明天的课要学会什么。如果孩子对将要学的内容目标明确，上课听讲的时候才能主动和有针对性，一节课下来，才会明确知道自己学会了没有。如果孩子对这节课要达到的目的并不明确，他（她）就无法知道自己到底会了没有。一节课上完，稀里糊涂，学习成绩当然不会高，还得父母劳神再讲一遍。

3.帮助孩子学会温习已学内容

父母可以利用放学后，或者老师家访的时候跟老师交谈，根据孩子的特点向任课老师了解授课内容和进度，然后跟孩子沟通，翻阅孩子的课本，了解孩子的进度，帮助孩子确定什么是近期学习的重点，什么是难点。同时教给孩子调控注意力，以便记住老师讲解的内容，放学后就把当天所讲的内容温习一遍。也就是说，培养孩子联接三个环节的能力，让孩子在学习面前始终目标明确。

4.在向孩子发问的时候，年龄较小的孩子起初可能会就事论事

比如当父母问，“今天老师教了什么”、“今天你学了什么”时，孩子往往说，“老师教了几个生字”、“老师讲了几道题”。面对这样的情况，父母可继续问，“老师对这些字有什么要求吗”、“这几个字和昨天学的字相像吗”、“今天的作业和老师讲的题有什么关系”？孩子可能会答不上来，这恰好表明孩子还不会“听课”，但是如果这时候





有父母的耐心引导，孩子很快就会学会的。

5.提供专心致志的学习环境

尽量减少周围环境中的噪音，在学习环境中避免不适当的摆设。父母要以身作则，不要在孩子学习的时候玩、看电视，用自身的行为教育和引导孩子。除了在孩子学习时，采取一切措施来排除外来的干扰，还必须努力培养孩子内在的自制力，让孩子善于控制和约束自己的行为，克服一切干扰，专心学习。像这样长期坚持下去，孩子一定能够养成专心致志的学习习惯。有了这样的习惯，孩子听课的时候，就能够集中自己的注意力专心听讲。

以上的做法都是对孩子“认真听讲”习惯的培养。相信在父母的耐心训练之下，孩子一定会听懂每一节课，从而最终掌握良好的学习方法和习惯，成为一个出类拔萃的人。

【疼爱与管教的小课堂】

注意力不是一朝一夕能够养成的。当孩子注意力分散时，可以适时地转移孩子的兴趣点，比如可以让孩子画画。同时，父母还可以强化孩子的兴趣点，比如孩子喜欢飞机，就给他多安排些和飞机有关的游戏。孩子的注意力会在这些他感兴趣的事情中慢慢培养起来。

为孩子寻找学习的榜样

每一个成长中的孩子，都需要一个好的榜样，好的榜样对孩子的影响是很强的，会成为他们前进的目标和动力之源。孩子以什么样的人为榜样，就可能成为什么样的人：当他们以英雄人物、伟人、智者、科学家等为榜样时，就可能找到动力和方向，成为对社会有用的人；当他们结交小人、盲目追星、盲目攀比、从成年人那里学会吸烟等，结果将非常糟糕。

父母固然是孩子天然的榜样，但是，父母除了要给孩子当好榜样外，也要给孩子寻找其他的榜样，尤其是同龄的榜样。

仔细观察会发现，孩子长大一些后，常常喜欢模仿同龄人中比较优秀的、自己喜欢的人，模仿他们的言行举止。这是正常的现象。美国学者哈里斯在“群体社会化发展理论”中指出，到了孩子的儿童期、少年期，家庭的影响渐渐在减弱、淡化，群体的影响渐渐增强。所以，每个孩子都应该参与并认同一个社会群体，在群体中增强各方面的能力。



很多人忆及学生时代时，最难以忘怀的往往是那些同龄的伙伴。很多事实也证明，孩子有一个好的同龄榜样，会终身受益。有一位学生这样回忆自己高中时的同桌：

我高中的同桌叫李冠一，他和我住在同一个宿舍，我们每天形影不离，学习、吃饭、睡觉……所有的事情都在一起。我们是当年中考的前两名，他只比我高1.5分。我们是好朋友，也是竞争的对手。他的英语和数学比我好，我的物理和化学比他好，所以我们经常在一起讨论问题。我们在学习上互相帮助、互相鼓励，当其中一个人在学习上遇到困难时，另外一个总是鼓励帮助对方。



和冠一同桌两年，其中经历了无数的考试。记得我们的数学老师经常在晚自习的时候突然进来，一脸严肃地对大家说："先把手上的东西收起来，咱们测试一下！"每当这个时候，就是我和他的一次较量。我们总是在考试的过程中暗暗赛着速度，在考试的结果上赛着分数。一般情况下都是我的速度比他稍微快一点，而他的成绩比我稍高一些。

因为有了这个竞争对手，我在高中枯燥的学习中才更有动力。大学四年和冠一的联系并不是很多，但是每每打电话时，都感觉到和他的友谊之诚、之真，那些情谊和关爱正是我们的进步之源。

由此看来，榜样（尤其是同龄榜样）在孩子学习、生活中的位置十分重要。如果孩子能与自己的榜样（尤其是同龄榜样）充分共享有利条件，就能营造出一种你追我赶的氛围，形成海纳百川的胸怀，这不仅是一种学习和竞争，也是一种高层次的人生境界。

也许有人说，要想让孩子更加出色，找那些各方面表现都很优异的人作为孩子的榜样，不就行了？这种想法无可厚非，但是不是一定要这样呢？

其实，孩子身边的伙伴，哪怕他身上有一点值得孩子学习的地方，比如学习认真、守时、礼貌、遵守交通规则等，都是值得孩子学习的榜样。如果刻意寻找那些最优秀的同龄人做比较，由于目标太高，反而不利于孩子的进步。

父母在为孩子选择好的榜样时要注意哪些方面呢？如何才能帮助孩子把握好交往的"度"，找到合适的榜样呢？主要有以下几个方面：

1.全方位了解孩子

父母要明确：孩子有哪些优点？哪些不足？在哪些方面有待改进？对什么更感兴趣？比如孩子在清洁卫生方面有待改进，不妨让孩子交一些卫生习惯很好的朋友作为榜样；孩子喜欢阅读，不妨让孩子与那些同样具有阅读兴趣的伙伴多交往，在交往中交流读书心得，等等。

父母需要注意的是，了解对方的情况。条件允许的话可以了解一下对方的家庭背景。家庭环境对一个人的影响非常重要，通过对方的家庭

可以更加了解孩子的朋友。

2.与孩子多沟通

一般情况下，父母不应轻易反对孩子的正常交往，不过很多父母总是希望孩子与“好孩子”多交往。但是，孩子的衡量尺度可能和父母有所偏差，但他们的意见也值得考虑，最好与孩子沟通之后再作决定。

3.为孩子规定一些行为准则

孩子判断是非的能力还有限，而父母又不可能一直跟着他们，所以，父母有必要告诉孩子和朋友在一起的时候什么事情可以做，什么事情不能做。比如，父母不在家的时候，可以请朋友到家里来玩，但是不要随便翻家里的东西，要注意用电安全等。

4.鼓励孩子和自己的榜样共同进步

由于孩子各自的局限，常常是你在这点比他好，他在那点比你强，大家各有优势，不相上下。这种情况下，孩子们可以互为榜样，学习他人身上的优点，克服自己身上的缺点，同时以自己的优秀之处影响他人，帮助他人进步。



【疼爱与管教的小课堂】

若孩子不听父母的意见，去结交不利于自己成长的孩子，该怎么办?

当然是要让孩子理解父母的出发点是为他们好。一般而言，父母不希望孩子结交某些人，无非是因为他们身上缺点较多，怕他们影响孩子的学习和生活，父母完全可以在尊重孩子的前提下说明自己的担忧，表明立场，只要态度真诚，孩子是会考虑父母意见的。



如何辅导孩子做好作业

大多数孩子的父母，从孩子刚上学起，就天天坐在孩子旁边，陪着孩子学习，做功课。孩子一有不会做的地方，马上问父母，父母立即回答，孩子轻而易举地完成了作业。但是，这种辅导方式，对于孩子又有什么好处呢？孩子又会学到些什么呢？只会养成孩子很少动脑筋、依赖他人、上课不认真听讲等坏习惯。因为作业不会做，反正回家可以问父母。小学阶段父母能对付得过去，孩子升到初中、高中，随着学科的增加，知识结构的加深，父母以前所学的知识就会显得不够用，到那时又该怎么办呢？

小毅上小学了，作业逐渐在增多。小毅的妈妈为了减轻孩子的作业负担，于是每次孩子做作业的时候都会坐在孩子旁边，帮助孩子做作业。正因为如此，孩子每次都能够很快地完成作业，然后去找同龄小伙伴玩。长此以往，孩子的学习成绩直线下降，而且遇到任何事都不愿意动脑筋主动解决，而是去找妈妈帮助他解决，这让小毅的妈妈疲惫不堪。

为什么会造成这样的结果呢？那就是小毅的妈妈在辅导孩子学习的时候，没有运用科学的方法辅导孩子做作业，而是为孩子“代劳”。这也就养成了孩子依赖他人的习惯，这对于孩子的健康成长非常不利的。

既然如此，父母在指导孩子做作业时，需要注意什么呢？

其一，忌“陪读”。有些父母为了不让孩子三心二意，就坐在旁边监视，这样做可以理解，但这种“陪读”会引起孩子紧张，不利于学习。尤其是已经上了小学的孩子更反感父母的监视。

其二，忌“指指点点”。有些父母在孩子做作业的过程中，一旦发觉作业有误或不会做时，马上就指出来，这样做会阻碍孩子独立思考能

力的发展。父母可以这样做：等孩子把作业全部做完后再检查他（她）的作业，发现有错误，先让孩子自己再检查一遍，看他（她）能否自己找出错误的原因，如果确实找不出，再进行提示和讲解。

其三，忌“代劳”。有些父母怕孩子累着，常常代替孩子做作业。小学生的作业往往是一些打基础的内容，父母的代劳不但动摇了这种根基，而且会助长孩子的依赖性。

真正规避了以上所述的这三点忌讳，就不会使父母们的辅导显得过犹不及，而是恰到好处。要知道，过犹不及的辅导孩子做作业，会严重地损害孩子的独立思考能力和解决问题的能力，这会为孩子的未来带来严重的后果。

那么，具体来说，父母应该怎样指导孩子做作业呢？

1.帮助孩子养成按时做作业的习惯

做作业是对所学知识的温习。所谓温故而知新，如果不能很好地把已学的知识牢牢掌握，那么孩子将很难学好新知识。所以，父母们要做孩子的老师，从孩子进入小学的第一天起就帮助孩子养成按时做作业的习惯。

2.培养孩子独立做作业的能力

有的父母往往喜欢陪着孩子一起做作业，一起分析每一道题。其实这样反而不好。如果你都帮孩子分析了，孩子就不去主动思考了。那么，即使孩子的家庭作业完成得很好，但是考试时离开了父母在一旁分析，也可能会不知所措。这样的做作业依赖症会让孩子的头脑变懒。当然了，如果孩子遇上难题了，父母应该予以指导，不过这指导也要注意分寸。可以采取分步法，即父母先给予提示，让孩子独立思考如何做。当孩子弄懂后，再出些类似的题目让他（她）巩固。

3.鼓励孩子自己检查作业

很多父母辅导孩子做完作业后，往往又承担起为孩子检查作业的任务。这样固然能发现孩子某些领域的欠缺，但是如果先鼓励孩子自己检查作业的疏漏错误，则会让孩子意识到自身在某些领域的欠缺，而这





显然比父母意识到更利于孩子查缺补漏。当孩子自己检查出作业的错误时，孩子自然会知道自己错在哪里，为什么会出错，这样可使孩子记住错误，以免以后再犯。

4.没能力或没时间辅导孩子，就要多与孩子的老师沟通

如果父母确实没有能力辅导孩子做作业，或者做父母的工作的确太忙顾不上辅导孩子做作业，就一定要及时和老师取得联系，掌握孩子的学习情况，每天检查孩子是否按照老师的要求做了作业，至于作业的对与错，作业的质量，这些就由孩子的老师把握。

总而言之，做作业本身是为了巩固孩子所学到的知识，父母在其中最好扮演监督的角色，让孩子在做作业的过程中培养独立思考和解决问题的能力。

【疼爱与管教的小课堂】

一般而言，父母最好不要代替教师的职能在知识上教这教那，知识的传授应是学校和教师的责任。做父母的只要每天看一看孩子的“作业记录本”，以此来检查一下孩子的作业是否完成，字写得是否端正。因为，孩子毕竟是孩子，在学习上缺乏一定的自觉性，父母就要督促孩子认真完成作业。

激发孩子的学习兴趣

所有父母都希望自己的孩子学得既轻松愉快，又能取得好成绩。但事情往往不能尽如人意，有的孩子一讲到学习就头痛，他们怕读书，怕做作业。遇到这种情况，不少父母都束手无策，无可奈何，是什么原因造成孩子厌学呢？主要原因就是孩子对学习没有兴趣。

学习兴趣是推动孩子学习的一种最实际的动力，它能够促使孩子自觉地去学习。一般来说，孩子的学习兴趣与他们的学习成绩、学习信心是相辅相成的。孩子对某门功课有兴趣，学习成绩就会好，学习信心就会足。因此可以说，孩子对学习是否有兴趣对于孩子学习成绩的好坏至关重要。

要想让孩子对所学的内容感兴趣，是离不开父母的引导和激发的。那么，父母应该怎样激发孩子的学习兴趣呢？

1.尊重孩子的兴趣

现在很多父母从孩子一入学，就千方百计想让孩子学得好，懂得多，所以父母把孩子的双休日、节假日都安排得满满的。尽管让孩子多学点东西是好事，父母这个出发点也是好的。但自己的孩子是否喜欢学呢？父母往往不顾及孩子的感受，使孩子学得非常辛苦、吃力，从而使孩子不想再学。

其实，父母的责任，并不在于强迫孩子学这一样，不学那一样，而是应该多给孩子一些自由宽松的空间，让他们自己去选择感兴趣的、喜欢的事。

许多事实证明，小时候培养的兴趣往往为其一生的事业奠定了基础。有些父母对孩子寄托了很大的希望，但他们往往按照自己的主观意志去“规定”孩子的兴趣，而不是尊重孩子自身的个性特点和学习兴趣





的发展规律培养孩子，这样往往会延误孩子的发展。

2.注意把孩子原有的兴趣与知识学习联系起来，以培养和激发孩子新的兴趣

有的孩子一听到写作文就头痛，布置他写这个，他说没做过；写那个，他又说没去过、没见过，不知怎样描写。实际上，有很多事孩子真的没有经历过，没有切身的体会，但又不能不写，于是他们只好这本作文书抄抄，那本作文书抄抄，真的找不到可以抄的时候，就马虎写几句来应付，成了真正"作"出来的作文。

但如果有一个孩子非常喜欢动手操作，他的父母又支持他做，并为他提供有关书籍，他看得多了，做得多了，真的要他去写，那他写的时候就得心应手了，写出来的文章也必然具体、真实，有血有肉，他会把自己的制作过程、获得成功的喜悦、遇到困难时怎样想办法克服等，都具体地写出来。

所以，父母应该让孩子多参加有益的、自己喜欢的活动，将孩子的兴趣引导到学习上来，以培养和激发孩子新的兴趣。

3.准确判断孩子不喜欢学习的原因，并帮助解决

孩子不喜欢学习的原因非常复杂。如果父母加以研究就会发现实际上并不是孩子不喜欢读书，而是某种因素导致的，如上学被老师批评了，读错了字遭到同学的讥笑，想看电视却被迫写作业等。这些原因逐渐在孩子内心堆积起来后，孩子也就渐渐地对学习失去了兴趣。

因此，父母首先要和孩子自由沟通，以温和的态度和孩子探讨为什么不喜欢读书。这里，孩子什么话都可以说，不管理由多么可笑，父母也不可责骂或取笑。

父母了解了孩子的问题所在，就要为孩子解决。例如，可以和老师谈谈孩子的情况，帮助孩子缓解情绪；可以在孩子喜欢看的电视节目播放时，先让孩子把电视看完再去学习等。这样可以帮助孩子解决学习上的障碍，恢复孩子对学习的兴趣。

4.使书桌变成孩子感兴趣的地方

孩子学习做功课需要有一个好的环境，一张自己的书桌是必不可少的。把书桌变成孩子感兴趣的地方，就会使孩子对经常在书桌上进行的学习活动感兴趣。

书桌要整洁，抽屉里要备有做各门功课所需的工具和工具书。这样当他（她）需要时，立刻就能找到，不会因为缺少某件工具、工具书而中断作业，心生烦躁。书桌美观舒适，孩子一有时间就会坐到这里开始他（她）的学习活动。

5.每次孩子的学习时间不宜过长

当前父母对孩子的期望值普遍过高，他们希望孩子学习、学习、再学习，只要孩子端坐在书桌前，不管其效率如何，父母就感到欣慰，因而总是催促孩子“坐好，开始学习”。

殊不知，这种做法很危险。无视孩子的心理特点，任意延长学习时间的做法会使孩子把学习和游戏对立起来，厌恶学习，对学习失去兴趣，还会养成磨蹭、注意力不集中的坏习惯。因此，父母切莫目光短浅，舍本逐末，不能忘记培养孩子的学习兴趣是头等大事。



6.鼓励孩子获得成功，提高孩子的成就感

成功是使孩子感到满足，并愿意继续学习的一种动力。孩子一旦获得成功，就感到满足，并愿意继续学下去。因此，父母应该鼓励、引导孩子，让他们体验到成功的喜悦。

每个孩子的智力、接受能力有所不同，父母应该全面了解自己的孩子，根据自己孩子的具体情况为他们确定一些容易达到的小目标。这样可以使孩子觉得能够做到，他（她）就有信心，有动力去做，就会获得成功。当他（她）体验到成功的快乐时，就会有兴趣、有信心去实现下一个目标。随着一个个小目标的实现，孩子就会不断地取得进步。

7.让孩子做老师，提供运用知识的机会

可以试着交换一下“教”和“被教”的位置，让孩子做老师去教父



母。孩子站在“教”的立场，会表现出极大的学习欲望和兴趣。同时，孩子为了使双方都明白，自己必须深入地学习并抓住学习内容的要点，这对于孩子自身的学习有很大的帮助。

8.要让孩子有危机感，要有压力

要让孩子对自己成长生活的大环境有正确清晰的认知，有危机感，有压力。关于大环境，就是竞争激烈的现代社会。要让孩子明白，这个激烈竞争的大环境，是应当热烈响应并积极参与其中的，同时要让孩子真心向往竞争。

但是这危机感和压力也要适度，不能不让孩子有一定的安全感，这安全感当然不是来自于权势和金钱，不是来自于父母的代替，而是交流和鼓舞带来的信心。

【疼爱与管教的小课堂】

在激发孩子的学习兴趣的过程中，父母要注意自己的行为和态度。如果父母经常在家中打骂孩子，并对孩子流露出不满情绪等，这样只会伤害了孩子的自尊心，使孩子自暴自弃，对学习失去信心和兴趣，造成一种恶性循环。

所以，父母要注意自己的言行，一定要以一种积极的态度去看待自己的孩子，相信自己的孩子是可以改变的。当孩子比以前哪怕有一点点进步时，父母都要给予适当的鼓励和表扬，让孩子意识到他（她）是在慢慢改变的。

如何消除孩子的学习单调感

孩子在学习的过程中，大脑皮层的各个分区都处于兴奋状态，但是大脑的各部分也都是有自己的承受限度的，超过了自身的限度，兴奋的程度就会降低，对大脑的抑制活动就会增强，孩子就会在学习中出现疲倦的状态，从而影响学习效果。

学习大致可以分为集中学习与分散学习。集中学习时，孩子会多次重复学习同一学科，这种单一刺激的持续作用容易引起大脑皮层的抑制，并且学习的时间越长、注意力越集中，它的抑制作用也就越大，学习效果当然也就难以提高，还容易产生厌倦和单调感。相反，在分散学习的情况下，孩子的大脑皮层能够分区域地得到适当的休息，这样无论学习的是什么学科，学习效果都会很好，同时也不会产生厌倦和单调感。

因此，父母要帮助孩子用轮换学科学习的方式，提高孩子大脑的兴奋度、保持学习的新鲜感，避免长时间学习一门学科带来的单调和厌倦。下面故事中的小雅就是用这样的学习方法提高自己的学习成绩的。

在平时的学习中，小雅很讲究轮换学习。放学后她会先做数学作业，数学作业做完了，却不着急连续做数学课外小组留的难题，而是改做语文作业，做老师留的预习作业或是写写日记。语文作业做完了，她再回过头来做数学小组留的难题。她发现，这样做数学难题，比做完数学作业直接做难题效率高，精神集中，用的时间也短。她在变换科目学习的方式中尝到了甜头，并把这种轮换做作业的方法用到了复习中，所以每次她各科的成绩都很理想。

事例中的小雅因为在完成了一些数学题后，及时转换了学习的科目做语文题，接下来才做数学课外小组留的难题，这样的方法使小雅精神





很集中，并用很短的时间就完成了作业。可见，孩子的学习精力不可能总是处于充沛的状态，注意力也不会长时间集中在一门学科上。只有适时转换学习的科目，才能避免重复学一门学科的单调感，才能提高孩子的学习效率。因此，父母要帮助孩子培养适时轮换学习科目和内容的习惯，克服孩子的学习单调感。那么，具体来说，父母应该怎样帮助孩子消除学习的单调感呢？

1.让孩子在学习计划中体现出轮换学习的科目和时段

学习计划是对孩子学习时间的一种统筹安排。为了避免孩子在学习过程中出现疲劳，帮助孩子减轻学习的压力，克服单调感，父母应引导孩子制订全面具体的学习计划。一份优秀的学习计划是这样的：既要安排好学习时间，又要安排好锻炼身体和娱乐时间，还要具体明确轮换学习的科目和时段。

2.帮助孩子合理控制单一学科的学习时间

孩子的自我管理能力较差，在学习的时候往往控制不好单一学科的学习时间，这就需要父母给予孩子一定的指导，帮助孩子适当地控制每门学科的单独学习时间，把时间均衡地分配到需要掌握的知识上去。

帮助孩子合理控制单一学科的学习时间，可以督促孩子在更短的时间内学习更多的知识，从而提高孩子的学习效率。对于孩子较差的学科，父母要指导孩子在此学科上多分配些时间；对于孩子比较擅长的学科，则可以适当地减少其学习的时间。

3.让孩子学会科学用脑

一门学科的学习总会运用到大脑的某个特定部位，而与此无关的区域则处于相对静止状态，当单一学习的强度过大或时间过长时，就会引起该区域大脑皮层的疲劳。因为大脑也如其他人体器官一样，过度使用就会使其疲惫。所以，父母要以让孩子变换学习内容的方式学会科学用脑，使大脑皮层各区域能够轮换休息，保证大脑的高速运转，以提高学习效率和效果。

4.教孩子学会积极休息

孩子需要掌握的知识量很大，如果身心得不到适当的调节和休息，会对身心造成极大的伤害。因此，当孩子因为学习而出现极度疲倦的状态时，简单地轮换科目起不到缓解大脑疲劳的作用，这就需要孩子学会及时地休息。张弛有度地学习，才能保证孩子有充沛的精力和活力，才能保证学习的效果。在孩子休息的时候，父母要注意帮助孩子彻底放松，使其从学习的压力和疲倦中快速恢复过来。

总之，父母要教育孩子轮换学习的科目、协调好各学科之间的关系以及合理安排学习和休息的时间，以符合大脑的工作规律，这不仅能够促进学习效率的提高，还可以促进学科之间的相互渗透，培养孩子融会贯通、综合运用知识的能力。

【疼爱与管教的小课堂】

生理学家的研究表明，人的大脑分工不同，学习不同的学科对大脑的使用也不同，左脑侧重于逻辑和抽象思维，右脑侧重于形象思维。所以，当孩子学习文科类的科目时，右脑容易疲劳，这就需要轮换学习内容，做些数理化习题，使紧张工作的大脑的左右半脑轮流休息，这样既保持了大脑健康，又可以提高学习效率。

同时，不同学科交替学习，使大脑的兴奋点适时转换，孩子的注意力也会适当转移，避免了越学越没有兴趣的情况发生。





亲子共读让孩子更出色

亲子共读就是以书为媒，以阅读为纽带，让孩子和父母共同分享阅读带来的乐趣。通过共读，父母与孩子共同学习，一同成长；通过共读，为父母创造与孩子沟通的机会，分享读书的感动和乐趣；通过共读，可以带给孩子欢喜、智慧、希望、勇气、热情和信心。

吉姆·崔利斯《朗读手册》上有这样一段话："你或许拥有无数的财富，一箱箱珠宝与一柜柜的黄金。但你永远不会比我富有，我有一位读书给我听的母亲。"可见，亲子共读对于孩子的成长是极其有益处的，将会使孩子更出色。但目前"亲子共读"也存在着诸多值得思考的问题，面对这些问题，父母们又应该如何应对呢？以下方法可供参考：

1.对亲子共读理解不到位，父母应加深理解

调查发现，不到10%的父母认为亲子共读只适用于幼儿，等到孩子上学了、会自己认字念书了，就应该让孩子独立阅读，否则会养成依赖大人的习惯。所以大部分父母在自己孩子上幼儿园时比较关注亲子共读，一旦孩子上了小学，亲子共读的热情与参与意识就逐渐消失或荡然无存。

针对上述问题，父母应该认识到亲子共读适合所有年龄的孩子，应当投入热情与孩子共同阅读。而且父母应该了解到亲子共读是一种有效的学习方式，通过这种方式，父母可以教会孩子如何热爱生活、享受生活等，这对于孩子的一生来说是非常重要的。

2.阅读环境营造不到位，父母应试着建立家庭图书馆

现今的家庭，经常愿意花费大笔的金钱去装璜亮丽的客厅、舒适豪华的卧房，却舍不得用少许的费用布置实用的书房，致使孩子无法拥有温馨宁静的阅读环境。倘若一个家庭无法提供温馨宁静的读书环境，却

要求做好完善的家庭亲子共读活动，这是一件“缘木求鱼”的事情。

鉴于此，父母应为孩子构建一个小型图书馆，一个阅读的天堂，为孩子创设舒适惬意而又童趣化的阅读环境，以吸引孩子进来阅读。在家中选一个光线充足的房间或角落，放置一张书桌，准备一个小书架，地面可以铺设一块卡通图案的地毯，孩子可以随意选取自己喜爱的书籍，坐在松软的地毯上或是在书桌前放松自在地阅读。墙壁上可用孩子与父母共同制作的装饰物进行美化，书本可以或开或合地放置其中，使整个房间充满休闲和趣味的感觉。

3.阅读材料选择不到位，父母应注意选择适合孩子阅读的书

经调查发现，不少父母在为孩子准备阅读材料时带有很大的盲目性和主观性。70%以上的父母只是凭自己的喜好和判断为孩子选书，较少考虑到孩子的需求和意愿，而且在为孩子选择图书时更多地是从智力开发的需要考虑，范围较窄。有近30%的父母还说不清为孩子选择图书的依据，或仅仅只是为了满足孩子的购买欲望。

家庭藏书应立足“有趣”和“实用”。而且随着孩子年龄的增长，所选体裁的难易程度，应由浅入深，从简单的图画故事书开始，逐渐加入知识性的读物或小说等。此过程并非一蹴而就或强求能得到的，应根据孩子的阅读能力，考虑孩子在阅读过程中的接受方式，有针对性地开展亲子阅读。



4.阅读时间投入不到位，父母应注意确定固定的阅读时间

当今社会，随着经济的发展、家庭收入的增加，父母对孩子的教育投资也在不断提高，陪着孩子一起学奥数，学艺术的父母很多，却很少有父母愿意投入时间和孩子一起进行亲子共读。在电视、电子游戏和网络构筑的声光世界中，孩子与书本的距离越来越远。据证实，每天能保证有15~20分钟的时间与孩子共同阅读的家庭不足10%。

针对上述情况，我们给父母的建议是——给孩子确定固定的阅读时间。有相对固定的阅读时间，孩子就容易形成相对稳定的阅读习惯。常



常有父母抱怨“没时间”，其实“没时间”从来都只是借口。要知道，只要父母认为把孩子培养成自觉的、独立的、热诚的终身阅读者是一件非常重要的事情，就一定能挤出时间来。

【疼爱与管教的小课堂】

在亲子共读的过程中，父母需要注意以下几点：

（1）越早开始共读孩子受益越大，尤其在孩子2~6岁时。

（2）当小说故事很长，无法一次读完时，可借鉴电视连续剧的做法，在故事告一段落或情节较紧张的地方停止，如此可加深孩子的印象及参与的意愿。

（3）为孩子读故事前，应有所准备，太冗长的句子或静态的描述可删减。

（4）要有充分的时间为孩子读故事，共读时应全心投入，而非应付或敷衍了事。

（5）不必为故事做太多注解，也不要以听故事做为威胁或交换的条件，否则会造成孩子对书籍的反感甚至厌恶。

（6）孩子不能接受的故事内容最好避免，如恐怖的或敏感的话题。

帮孩子养成有效阅读课外读物的习惯

孩子有了一定的阅读能力，就需要让孩子广泛阅读课外读物了。孩子如果不读科普读物、文学作品、历史故事等各种书籍，不读各种儿童读物和报刊，就谈不上对知识的兴趣。如果孩子除了教科书什么书也没读过，那么他（她）就难以增长各方面的知识，相应地学习也会变得很糟糕。

有人说：“正课还学不好呢，去读那些杂书岂不是耽误时间？”照这种说法，似乎只有学有余力的孩子才能看课外读物，这种看法是不对的。孩子越是感到学习困难，就越是应该多读各类书籍。前苏联教育家苏霍姆林斯基曾说：“让孩子变聪明的办法不是补课，不是增加作业，而是阅读、再阅读。”学习需要一个广泛的基础，孩子读的书越多，知识面就越广，思维就越清晰，头脑就越活跃，学习新知识就会变得越容易。

小洁是一个喜爱阅读课外读物的孩子，她课外阅读的书目无所不包，凡是对自己有益的，她都会阅读。这样一来便使小洁成为了一个“全才”。无论是文学、艺术、科学，她都有自己独到的见解，当然这也对小洁的学习成绩非常有好处。

从小洁的事例可见，孩子阅读课外读物对于孩子来说是非常有好处的，会极大地丰富孩子的知识，开阔孩子的视野，对于孩子的成长也是非常有益的。

因此，父母要尽自己所能给孩子多买些课外读物，引导孩子认真阅读，帮孩子养成广泛阅读的习惯，这将是孩子一辈子的财富。

然而，孩子只养成了阅读的习惯，却不能进行有效的阅读，对孩子来说也是没有益处的。所以，父母还必须引导孩子进行有效的阅读。那么，父母应该怎样引导孩子才会使孩子的阅读更有效呢？





1.内容有所选择，要适合孩子的阅读能力

比如一岁的孩子能欣赏单幅、不连贯的图片，所以要选择“插图大而写实，内容则是他所熟悉的身边的事物”的书；2岁的孩子处于命名期，喜欢问：“这是什么？”色彩明朗、造型大而简单的看图辨物书很合适，具有押韵、节奏感的儿歌、童谣也很适合，于是，这样的书可酌情参考；3岁以后，除了延续对儿歌、童谣的兴趣外，滑稽的内容颇吸引孩子，由于好奇心、注意力、理解力越来越强，孩子可阅读不同形式和主题的书。

另外，在选择书籍的时候，要注意两个方面：一是书的类型，一般有信息类、知识类、文艺类的。二是书的价值，有意义或无意义，有益还是有害。因此，父母在选择书时，既要顾及孩子的阅读能力和兴趣，更要从需要出发。这里的需要有两层意思，即扩大知识面和解决实际问题。有的孩子把看书作为消遣，放松情绪，这也未尝不可，但也不能选择那些暴力的、黄色的、恐怖的书籍，因为这类书对孩子的心灵有百害而无一益。

2.在课堂外阅读，时间上要有所控制

读课外读物，不要妨碍课堂学习。比如，孩子在课外不好好完成作业和预习，一味地沉溺于课外读物中，这样的行为将会严重影响孩子的课堂学习，甚至会使孩子对课堂学习产生厌恶感，认为其枯燥乏味。因此，要求父母掌控好孩子看课外读物的时间。一般来说，最好是在孩子完成每天的功课和作业之后，有选择地让孩子读一些课外读物。另外，不要让孩子因想看书而熬夜，影响第二天的学习。

3.孩子读课外读物的过程中，父母要与孩子有互动

比如，读一本科普读物的时候，可根据孩子已学的知识，让孩子对之进行讲解，如果孩子不能讲得很透彻，父母可帮助孩子分析得透彻些。这其中重要的就是，对于孩子的阅读，父母要与之有互动，帮助孩子更深入地思考。

4.帮助孩子学会学以致用

引导孩子将从书中吸取到的营养，如书中的思想观点、艺术手法、丰富的知识，运用到自己的学习中去，把课外知识作为课内知识的补充，将课内外知识融合起来。

总的来说，孩子只有养成爱读课外读物的习惯，才会做到终身学习，才会是一个不断提升自己、不断成长的人。如果孩子养不成这样的习惯，那么就可能成为一个眼界不宽、思考能力和自学能力不足的人。

【疼爱与管教的小课堂】

孩子在阅读课外读物时，父母必须帮助孩子处理好博览和精读的关系。博览就是“观大略”，在短时间内阅读大量书籍，为精读创造条件。只有在博览的基础上，才能选出适合孩子精读的书。

孩子精读课外读物时，父母要嘱咐孩子勤思考，善于发现问题，深入钻研，要及时将阅读的体会，以阅读笔记的方式记录下来。父母可在孩子读完之后，与孩子进行探讨，从而使孩子对书的内容更加理解。如此一来，孩子的学习能力、思考能力就会更加出色。









第十章　健康=良好的习惯+规律的作息

身体是学习、生活的本钱，如果孩子没有一个健康的身体，那么其他一切东西都将如空中楼阁。在孩子的成长过程中，父母应该让孩子养成良好的生活习惯，使孩子能够注意卫生和饮食习惯、有规律地作息、积极锻炼身体等。总之，要让孩子有一个健康的身体，从而为孩子的美好未来打下坚实的基础。



培养孩子讲卫生的好习惯

每天早上都要刷牙，太麻烦了；夏天应该勤洗头洗澡，冬天就没必要了；长指甲显得好看，所以不用剪；内衣应该天天换，外套就没必要经常换洗了……如果你的孩子也是这样，那真是太糟糕了。因为讲卫生事关孩子的身体健康，如果孩子不讲卫生，往往会大病、小病不断。因此，为了让孩子能够拥有一个健康无忧的未来，父母一定要注意培养孩子讲卫生的生活习惯。下面故事中菲菲的妈妈就很好地做到了这一点。

菲菲的妈妈是位医生，因为职业的关系，她特别注意培养女儿的卫生习惯。妈妈跟菲菲说："要做个讲卫生、爱清洁的女孩子，这样他人才会喜欢你。比如饭前便后一定要洗手。"菲菲问："为什么饭前便后要洗手？"妈妈告诉她："因为手每天要碰各种各样的东西，会沾染很多细菌，要是在吃饭前不洗干净，就会把细菌吃进肚子里，然后就会长出虫子来，有虫子，就要去医院打针吃药了。"等菲菲稍大一点，菲菲妈妈还进一步告诉菲菲，饭前便后洗手可以预防各种肠道传染病、寄生虫病。

每次菲菲洗手时，妈妈都会把肥皂、擦手毛巾放在菲菲容易拿到的地方，而且教给她手心手背都要洗，甚至会很耐心地给她做示范。

于是，菲菲每天早晨起床后都主动洗脸、洗手。尤其是吃饭前，更是会主动去洗手，打肥皂，把手擦干。菲菲现在已经养成了良好的卫生习惯。

教育孩子养成讲卫生的习惯，就应当如故事中菲菲的妈妈一样言传身教，这样孩子不仅能够很快地学会方法，而且还能强化讲卫生的意识，从而逐渐养成讲卫生的习惯。

父母帮助孩子养成良好的卫生习惯，应注意以下几点。

1.勤洗手、洗脸

孩子小，自我控制能力有限，累了或者是玩高兴了，都容易忘记清洁手和脸。因此，父母一定要做好监督工作，让孩子养成早晚洗手、洗脸，外出回家、吃东西前均洗手的习惯，还要教育孩子饭前、便后主动洗手，弄脏手、脸后随时洗净。

2.刷牙

父母一定要交给孩子正确的方法，让孩子饭后漱口，早晚刷牙；应教会孩子刷牙时顺着牙缝上下刷，由外侧到内侧，这样才能刷掉残留在牙缝中的食物，保护牙齿，预防龋齿。此外，父母还应该告诉孩子不刷牙的后果，从而让孩子对口腔卫生给予足够的重视。

3.提醒孩子勤理发，勤剪指（趾）甲

父母应告诉孩子头发以整洁、大方为宜，要勤梳理、勤洗、勤剪。指甲长了，容易藏污纳垢，很不卫生，也容易抓伤皮肤。

4.换衣

一般来说，孩子的衣服最好能够1～2日换一次。勤换衣不仅是为了保持干净，更重要的是为了培养一种爱干净、讲卫生的习惯。

同时要注意的是，父母自身也要有讲卫生的习惯，如保持房屋的整洁，衣物的干净，手面的清洁等，这样才能以身作则教导孩子。

【疼爱与管教的小课堂】

在给孩子做日常清洁卫生时，要逐渐地给孩子灌输卫生的知识与概念，告诉孩子什么是脏的，什么是干净的，教育他饭前便后要洗手，不要吃脏东西、不要随地吐痰、不要吃手、不挖鼻孔、不抠耳朵，从而使孩子养成讲卫生的习惯。



帮孩子科学护眼

眼睛是人类感观中最重要的器官，大脑中大约有一半的知识和记忆都是通过眼睛获取的。读书识字、观赏风景、观看电视等都要用到眼睛。眼睛还能辨别各种不同的颜色、不同的光线，再将这些视觉、形象转变成神经信号，传送给大脑。可见，保护好眼睛对人类而言是非常重要的。同样，保护孩子的眼睛也是非常重要的，如果孩子的眼睛在小时候就已经不健康了，将对孩子的未来造成很大程度的不利影响。因此，父母要帮助孩子科学“养”眼。

孩子在成长过程中，眼睛的发育相对于成年人而言是非常脆弱的，也很容易受到伤害。如长时间看电视、玩电脑游戏，不正确的看书、写作业姿势等，都是影响孩子眼睛健康的重要因素。

那么，具体来说，关于孩子的科学护眼问题，需要从哪几方面着手呢？

1.改变孩子的游戏方式

现代城市儿童游戏方式多以室内自娱式为主，如电视、电脑、个人玩具、游戏机等。为此，父母应鼓励孩子改变游戏方式，多做室外活动。

小汪拥有一双既明亮又健康的眼睛。小汪的眼睛之所以很健康，都得益于他的父母经常带他到室外做活动。如在室外踢足球，打篮球，并且有时还会带着小汪去远足旅行。这些都使孩子远离了电视、电脑等室内游戏，使孩子的眼界更加开阔，眼睛也一直能够保持健康。

可见，远离容易影响孩子眼睛健康的室内游戏方式，选择户外活动，有益于保持孩子眼睛健康。

2.注意孩子的用眼习惯

父母对孩子应加强用眼习惯的教育，如阅读时注意眼睛与书的距

离，姿势要端正，不能躺着看书或边走边看；注意阅读的照明光线要充分，阅读写字连续40分钟应休息、远眺。

父母还要控制孩子在家里玩电脑、看电视，或其他会加重视力负担的活动。看电视时，要照顾到孩子的眼睛与屏幕在同一水平面上，避免让孩子俯视或仰视。

3.食物也能“养眼”

不同的眼部组织需要不同的营养成分，只有保证丰富的蛋白质和足够的维生素A、C、B及充分的钙质等的摄入，才能满足眼睛的营养需求。因此，平时要注意孩子的膳食均衡，做到粗细搭配、荤素搭配，保证微量元素和维生素的补充，多吃新鲜蔬菜和水果以及海产品等，少吃糖果及甜食。

4.环境护眼法

据调查，住在城市中心的孩子的视力异常率比郊区孩子要高，原因就是城市中的孩子视觉环境差。因此，生活在城市中的父母更应该注意主动给孩子创造一些有利的视觉环境。

孩子正处在视力发育的关键期，需要接触到外界适当的光线、色彩、图形的刺激，才能促进眼睛发育得更完善。所以父母要尽量为孩子的眼睛提供一个形状多样、色彩丰富的环境，最好是一些山清水秀的地方。

但是，要注意防止紫外线直射孩子的眼睛，因为这会导致眼炎等情况的发生，影响孩子的视力。特别是夏季外出时，父母最好给孩子戴一顶小帽子或打一把遮阳伞，或让孩子在树荫下玩耍。

晚间“非自然”光的选择也要注意。孩子所住房间的灯光要既明亮又温暖，且不会频闪的照明是最好的，有利于保护孩子的视力。

5.运动护眼法之护眼运动“一天经”

早晨，找一个空气清新的地方，让孩子自然站立，教孩子（并跟他一起做）两眼先平视远处的一个目标，再慢慢将视线收回；到距眼睛35厘米的距离时，再将视线由近而远转移到原来的目标上。如此反复数





次，然后再进行深呼吸运动。

黄昏时分，带孩子在户外运动，或让他（孩子）在床前站立，顺时针方向或逆时针方向依次注视窗户的上、下、左、右四个窗角，可舒经活络，运转眼球，改善视力。

睡前，取坐姿或立姿，闭目，两手掌快速摩擦发烫，而后迅速安抚于孩子的双眼上，这时孩子的眼睛会感到有一股暖流通过。如此反复数次，可通经活络，改善孩子的眼部血液循环。

总之，父母一定要保护好孩子的眼睛，并且能够重视和坚持下去，只有这样，才能为孩子健康美好的未来提供有力的保障。

【疼爱与管教的小课堂】

除保持这些良好的护眼习惯外，最好还要让孩子经常做眼部和全身运动，促进血液循环，保持眼睛始终有“源头活水”的供应，这样的眼睛才能更“耐用”。同时，不要常常用手揉眼睛，以免眼睛感染病菌，伤害眼睛。

为孩子合理搭配膳食，帮孩子养成好的饮食习惯

现在人们的生活水平已经有了很大的提高，很多父母也竭尽所能让孩子吃得好一点，但父母并没有制订一个科学的膳食计划，而是让孩子没有节制地食用一些高蛋白、高脂肪的食物。此外，再加上有很多孩子喜欢喝碳酸饮料，因此小胖子也越来越多了，孩子身体一胖很多疾病就会悄悄地跟着来了，这种现象不得不让人担忧。还有一些孩子非常喜欢吃零食，他们甚至把零食当主食，可是等到吃饭的时候动不了几下筷子就不想再吃了，这些孩子的体格和那些小胖子形成了鲜明的对比，他们个个似瘦弱的"豆芽"。这些都是不健康的饮食习惯结出的恶果。

所以，父母在日常生活中要合理搭配孩子的膳食营养，让孩子均衡地摄入身体所需的各种营养，并让孩子养成良好的饮食习惯，这样才有可能让孩子拥有一个健康的身体。

合理搭配孩子的膳食营养，要遵循以下几个原则：

1.植物性食物为主、动物性食物为辅

孩子多吃动物性食物，不利于心血管健康，还可能增加成年后患癌症的风险。所谓植物性食物是指谷类、蔬菜、水果、豆类和坚果；动物性食物是指鱼、虾、鸡、鸭、猪、牛、羊、禽蛋类和奶类。

2.食物要多样化

以谷类食物为主，多吃蔬菜和水果，同时兼顾其他各类食物，才能满足全面的营养需要。

3.谷类食物宜粗不宜精

黑面、糙米是粗粮，细磨的玉米面是细粮。因为细粮中的淀粉含量高、吸收快，容易引起血糖波动，长期食用可能增加患糖尿病的概率。





4.饮食清淡

父母做饭时，菜肴中的油、盐、糖都要适量使用。饭菜中放入过多的油和糖容易导致孩子发胖，而盐放多了，可能增加孩子患高血压的风险。还应该减少甚至不吃那些刺激性较强的食物，如生姜、大蒜、辣椒等，还应该让孩子少喝咖啡、浓茶，同时应该禁止孩子吸烟、饮酒。

父母除了要保证孩子的饮食营养均衡之外，还要教育孩子，培养孩子良好的饮食习惯。良好的饮食习惯不仅能保证孩子的营养摄入，而且还能保证孩子的身体健康。

良好的饮食习惯包括：

（1）饭前做好准备。饭前不吃零食，洗净双手，帮助父母准备碗筷，做好进餐准备。

（2）定时定量定点吃饭。一日三餐定时，就能够形成固定的饮食规律。让孩子按时定量吃饭，尽量使两餐间隔时间保持在4~6小时，这样能够保证孩子充分足够地消化吸收营养和保持旺盛的食欲。

（3）不偏食、不挑食。这一点父母要作出榜样。

（4）不快食、不暴食。食物进嘴后，要充分咀嚼后咽下，有助于消化。不能遇到好吃的食品，一下子吃得太多。

（5）不玩食、不走食。不要一边吃一边玩，这样会分散吃饭的注意力，影响消化液的分泌，提不起食欲。

（6）不笑食。不能在进食时大声说笑，免得食物呛入气管，造成严重的后果。

（7）不贪零食，吃零食要有节制。

（8）不剩饭，不要给孩子盛太多的饭菜，宁愿少了再添，并教育孩子珍惜粮食。

（9）养成孩子自己吃饭的习惯。不要因孩子吃不好而去限制、指责。同时，可以给孩子提供一些帮助：比如给孩子围上围兜以防止弄脏衣服，洗净孩子的手让孩子自己吃饭，同时还要注意教孩子使用餐具的

正确方法，指导孩子学习怎样不会把饭粒撒落在地等。

培养良好的饮食习惯不是一件容易的事，不是一朝一夕就能做到的，这要求父母在日常生活中，通过言传身教逐步培养孩子的饮食习惯。当孩子拥有了良好的饮食习惯后，就会很容易保持身体的健康，从而茁壮成长。

【疼爱与管教的小课堂】

促进孩子饮食，还有一个很重要的方面，那就是改善用餐环境。如吃饭前关闭电视，收拾好玩具，父母讲个笑话或者什么有趣的经历等，就能够营造良好的进餐气氛，这样也能够很好地促进孩子食欲。





改掉孩子挑食、偏食的坏习惯

虽然现在生活水平大大提高了，但营养不良的孩子还是为数不少。如有些孩子虽然看上去白白胖胖，但体质不行，经常生病。其中有一个主要原因就是挑食、偏食导致营养不良。

挑食、偏食是指孩子不喜欢或不吃某一种食物或某一些食物，是一种不良的饮食习惯。“均衡饮食”的原则告诉人们，人体需要的各种营养素来源于各类食物中，要想让孩子保证正常的生长发育和身体健康，就得让孩子吃各种各样的食物，改掉挑食、偏食的不良饮食习惯。

那么，为什么会出现挑食、偏食的现象呢?

首先，受大人饮食习惯的影响。孩子在饮食习惯、饮食行为形成的过程中，主要是模仿家庭中的大人的饮食行为和饮食习惯，如果家中的大人就有挑食、偏食的习惯，孩子自然很容易形成同样的习惯。有时候父母不经意中说自己不喜欢吃什么食物，仅仅是这种说法就可以对孩子的饮食习惯造成影响，对父母所说的这种食物产生不喜欢的想法。

其次，孩子的口味比较挑剔，如果父母不加以教育和引导，孩子的饮食行为就很容易进一步形成挑食、偏食的习惯。教育孩子对每一种食物都要吃一些，避免不爱吃的食物吃得少，爱吃的食物吃得多的情况发生。

再次，吃饭前不要让孩子吃零食和喝饮料。饭前吃零食和喝饮料会影响到孩子吃饭时的食欲，真到吃饭时会挑挑拣拣，这也是形成挑食、偏食的一个因素。

要知道，孩子如果有挑食、偏食的习惯，进食的食物种类就会减少，这常会引起营养元素摄入的不足，不仅影响孩子生长发育，还会患营养元素缺乏性疾病，如：佝偻病、贫血、反复呼吸道感染等，孩子瘦弱矮小、

体重低。由于营养元素的缺乏，且会导致孩子多动、注意力不集中、学习成绩上不去，甚至还将影响孩子在未来社会中的竞争力和开拓力。

可见，儿童时期的营养，其重要性远不止于眼前几年的生长发育，它还具有更深刻、更久远的影响，甚至还会影响孩子一生。因为从每日的饮食中，孩子不仅要获取其正常生长发育所必须的营养元素，而且还要积累对人一生的健康至关重要的各种营养元素，以保证老年时体内的营养元素仍能保持在一定的生理水平，用以维持较好的健康状态。因此，改掉孩子挑食、偏食的坏习惯就显得更为重要。

那么，怎样才能帮孩子改掉挑食、偏食的坏习惯呢？

1.以身作则

大约有90%左右的偏食儿童，其父母也有偏食的习惯。因此，纠正孩子偏食，首先应从父母做起。如果父母确实有偏食，则父母必须以身作则，自己先纠正，才能保证孩子营养全面，健康成长。

2.不要在孩子面前谈论某种食物不好吃，或者有什么特殊味道之类的话

对孩子不太喜欢吃的食物，多讲讲它们有什么营养价值，吃了以后对身体有什么好处，而且父母应在孩子面前做出表率，边吃边称赞哪些食物吃起来味道有多好。当孩子表示也想吃一点时，要及时表扬孩子。

3.严格控制孩子吃零食

两餐之间的间隔最好保持在3.5~4小时，使胃肠道有一定的排空时间，这样就容易产生饥饿感。古语说："饥不择食"，饥饿时对过去不太喜欢吃的食物也会觉得味道不错，时间长了，便会慢慢适应。

4.改善烹调技术，变换食物的花样

如有的孩子不吃鸡蛋黄，可以把生鸡蛋与面粉调和，烹制鸡蛋软饼或是鸡蛋面条；不吃胡萝卜的，可以做成胡萝卜猪肉馅包子或饺子，等吃完饭，再告诉孩子他（她）所吃的食物是什么。

5.给孩子安排丰富的户外活动

户外活动能够帮助孩子增强食欲，如骑小自行车、玩球、跑步比赛





等，到了吃饭时间，让他（她）洗洗手，安静一会，等有了食欲再吃饭。此时桌子上摆了各种食物，其中也有孩子不太喜欢吃的，但不要提醒他（她）。孩子经过活动，肚子已经很饿了，吃起来会觉得很香。只要他（她）吃了以后没有恶心、呕吐或过敏等症状，说明这种食物对他（她）是合适的。如果食后确有身体不适的症状，则要向医生请教，那就不属于挑食、偏食范畴了。

6.消除恐惧

有的孩子对于吃某种食物有恐惧心理，如有的孩子怕吃鱼，是因为怕被鱼骨刺刺伤。因此，父母应想方设法除去鱼骨刺之后，再让孩子吃，或让孩子吃少刺的鱼。这样孩子就不会对鱼有恐惧心理了，也便有了吃鱼的兴趣。

挑食、偏食的不良习惯，会影响孩子获得全面的营养，影响身体的正常生长发育，父母应该帮助孩子纠正。但也不能操之过急，如采取哄骗打骂等强制手段，就更会引起孩子的逆反心理。因此，要按照上面所讲的几种方法，循序渐进地帮助孩子养成不挑食、不偏食的习惯，这样才能保证孩子的营养平衡，从而让孩子能够有一个健康的身体。

【疼爱与管教的小课堂】

父母可以抓住孩子的心理特点，用游戏的方法激发孩子去尝不爱吃的食物，从而帮助孩子改掉挑食、偏食的坏习惯。如“我们来当小白兔吧，小兔最爱吃青菜萝卜了”，“看谁先让小鱼游到嘴边池塘里”。这种方式对越小的孩子便越奏效。

怎样吃零食才会让孩子健康

零食对孩子的生长发育是不可缺少的，在其饮食结构中，零食也扮演着不可替代的角色，它能够补充一些身体必需的营养元素，尤其是矿物质、微量元素等。可以说，安排好孩子的零食，既可以增加营养元素的摄入量，又能满足其口味。

但是，不要让零食影响主食进餐量，不让零食喧宾夺主。因为零食毕竟不是主食，孩子胃口小，吃多了会影响正常食欲；零食中有很多食品对于孩子的健康而言是非常不利的。因此，父母要帮助孩子掌握好吃零食的量和种类，这样才能保证孩子的营养均衡和身体健康。

那么，孩子吃什么样的零食才能更健康呢？

1.水果是各年龄段的孩子喜欢吃也能够吃的食物

水果中含有的葡萄糖、果糖、蔗糖，易被人体吸收；水果中的有机酸可促进消化，增进食欲；水果中含有的果胶（一种可溶性的膳食纤维），有预防便秘的作用；水果还是维生素C的主要来源。

2.适时适量地给孩子吃一些坚果

硬果类，如花生、瓜子、开心果、榛子、核桃等，含油脂较高，经加工制作后吃起来不但味道很香，还含有人体需要的一些必需脂肪酸、B族维生素、微量元素锌等，这些都是孩子长身体时需要的营养元素。月龄小的孩子不宜选择这类零食，此类零食咀嚼困难，不小心容易吸入气管，导致呼吸困难甚至窒息危及生命。硬果中油脂含量高，大一点的孩子也不宜多吃。

3.饮料要以牛奶和果汁为主

牛奶要以纯牛奶和酸奶为主，不要选择添加了很多添加剂的牛奶。





果汁要以100%纯果汁为主，鉴于目前食品中含有各种添加剂的现象，父母们最好在家中亲自用榨汁机制作果汁。这样既有营养，又安全。

4.、零食不要零吃，要在特定的时间内吃

如果孩子饮食没有规律，便容易养成不良的饮食习惯。所以，孩子吃零食的时间最好选在上午九十点钟和下午三四点钟，这时离正餐时间已有两个多小时。由于孩子代谢较成年人快，此时，他们可能会出现轻微的饥饿感。如果能够让他们适量地吃些零食，就会起到防止饥饿和增加营养的作用，也不会出现影响正常进餐的情况。但一天最好不要超过三 次，如果次数过多的话，即使每次都吃少量零食也会积少成多。

5.吃零食前后， 注意孩子的卫生

孩子年龄小，身体的免疫力也低，因此更容易“病从口入”。所以，在吃零食前后，父母一定要注意孩子的卫生。譬如吃零食前要洗手，吃零食后应漱口等，从而预防疾病和龋齿。

6.孩子玩耍的时候，不要让孩子吃零食

玩耍时吃零食不仅不利于孩子的身体健康，还有可能出现某些意外的危害。因为在玩耍时，孩子往往会在不经意间吃过多的零食，这样可能导致孩子消化不良，同时也可能因为跑跳、跌倒、大笑等而被呛到、噎到。所以吃零食时就要让孩子停下来，等孩子吃完后再让他（她）跑动玩耍。

总之，在孩子吃零食方面，父母们一定要格外用心，要考虑到孩子的年龄特点、咀嚼、消化能力以及吃某种食物是否会有不良反应等。否则，即使是再有营养、再健康的零食，对于孩子的健康来说都是不利的。同时，父母也要注意别把零食作为奖励、惩罚、安慰或讨好孩子的手段，如此时间长了，孩子便认为奖励的东西都是好的，于是就可能会更加依赖零食而疏远正餐了。

【疼爱与管教的小课堂】

以下这些食品要少给或不给孩子吃。

（1）果冻：吃果冻不仅不能补充营养，甚至会妨碍某些营养元素的吸收。

（2）薯片：营养低，容易导致肥胖。

（3）爆米花：其中含有比较多的铅。

（4）棒棒糖：含有大量糖分、香精。

（5）果脯：多半含有防腐剂。

（6）快餐面：脂肪含量很高。

（7）泡泡糖、口香糖：营养价值几乎为零。

（8）膨化小食品：营养尚可，但含有大量色素、香精、防腐剂、人工甜味剂等食品添加剂，多吃不利于健康，并导致孩子挑食。





帮助孩子养成热爱体育运动的好习惯

伟大的古希腊哲学家亚里士多德就认为，孩子的身体训练要在智力训练之前，即体、德、智这样一个顺序。实践证明，体育锻炼有利于身体的各个器官经常得到锻炼，这样可以使身体机能变得越来越强，从而保持身体健康、促进生长发育。这对于孩子来说，也是如此。

吴霞20岁，刚刚上大一，从小时候开始，运动就是她生活中必不可少的重要内容。吴霞现在身高1.68米，身材苗条而健美，而且学习成绩优异，在很多女孩都热衷于减肥的今天，吴霞根本无须节食、吃药，让人羡慕的身材穿什么衣服都漂亮。吴霞说这一切都得益于自己从小坚持体育锻炼的结果，而家庭环境对自己养成这个习惯起到了重要作用。

很小的时候，父母就常带吴霞参加游泳活动。活动不仅有意思，而且也是孩子那时唯一真正意义上的锻炼。

吴霞的父母都热爱运动，他们喜欢打乒乓球，希望乒乓球能成为一项家庭活动，这样全家人就都能享受这种运动了。于是他们去打乒乓球的时候，尽可能带孩子一起去。他们不强迫女儿，也不给她太多指导，就简单地让她按照自己的方式打球。

7岁的时候，吴霞又对体操产生了兴趣。父母积极支持，每个周末都带吴霞去参加当地健康俱乐部的体操课。吴霞学得很认真，而且很有天赋。

为了鼓励女儿练习体操，父母有时候会给女儿录像。她喜欢看录像里的自己，把体操练习变成电视演出让吴霞来了不少精神。

吴霞在成长中从来没有停止过锻炼。长大后的吴霞，身体健康，精力旺盛，也很聪明。而且，抗挫折的能力也较强，如果偶尔成绩不理想，她也不会垂头丧气，而是依旧对自己充满信心。

看到这里为人父母者应该已经明白，体育锻炼能够帮助孩子养成健康的生活方式，而且还能够让孩子在运动中磨炼自己的意志。当孩子养成了良好的生活方式后，就能够自觉抵御不良行为，使自己的生活方式更加健康。要知道，运动可是健康的保障，而健康是人生的基础。

因此，父母不仅不应该反对孩子进行体育锻炼，而且应该培养孩子热爱体育锻炼的习惯，让孩子变得健康、活泼、可爱。但是，有的孩子就是不爱体育锻炼，那么，父母应该怎样让孩子热爱体育锻炼呢？

1.仔细观察，看孩子对哪些体育项目有兴趣

在日常生活当中，父母应该做一个有心人，留心观察孩子对哪些体育活动有兴趣，哪怕他（她）只是对一种体育活动有一丁点儿的好奇，父母也应该及时地抓住机会培养他（她）对体育活动的兴趣。

例如，如果有一天，当一位母亲带着她的孩子出现在小区的活动中心，忽然发现孩子直勾勾地盯着那些正在玩篮球的人，这时这位母亲就应该想到也许她的孩子对打篮球有很大的兴趣。然后她就可以带着孩子一起玩一下篮球，并且要留心孩子在玩球的过程中的情绪变化，以此来判定他（她）是否真的对篮球有着浓厚的兴趣。但在这个过程中，父母一定要注意保护好孩子的安全，不要疏忽大意。



2.教给孩子锻炼身体的方法

由于孩子年龄小，体质弱，又缺乏体育锻炼经验，因此，父母尽量要教给孩子科学锻炼的方法。要知道，不当的锻炼非但不能起到有效作用，还容易发生事故。

3.根据年龄和体质决定适合孩子的锻炼项目

要根据实际情况来安排运动量，不可盲目，也不可做超出孩子承受范围的要求。如孩子小的时候宜多做些较为缓和的、活动性比较强的运动，不宜做用力过大、憋气、静力的、负重的练习项目。

总之，父母应该明白，要想让孩子保持身体健康，除了在日常的饮食上注意营养搭配外，还有一个更重要的条件，那就是让孩子养成热爱



体育锻炼的习惯。有人曾说，“如果父母真正地热爱自己的孩子，那就应该让孩子成为一名对体育锻炼抱有极大兴趣的运动健儿”。要知道，让孩子每天坚持体育锻炼，不仅是在培养孩子的良好习惯，而且也是在形成孩子的健康生活方式。

【疼爱与管教的小课堂】

体育锻炼要持之以恒，因为只有持之以恒，才能真正达到强健体魄的目的，也只有持之以恒，才能形成锻炼的习惯。因此，父母要帮助孩子制订锻炼计划，并督促孩子天天坚持，最好父母能跟孩子一起锻炼，这样更能激发孩子的锻炼兴趣。

作息要规律，让孩子按时睡眠

生活中有很多孩子因为作息不规律，如贪睡或熬夜等，导致孩子身体虚弱，甚至产生病症。所以，父母要帮助孩子养成良好的作息规律，比如孩子每天在什么时候起床、什么时候睡觉等，这样的好习惯非常有利于孩子的健康。下面是一则好父母的实践。

从女儿姗姗20个月开始，王丽就立志让她养成按时睡觉的习惯。她说："通常到了晚上8点，我们已经帮姗姗洗漱完毕，躺在床上，讲3个故事，唱一首儿歌就关灯睡觉。除了第一个星期有些麻烦外，之后她都能做到。形成这样的习惯以后，孩子的精神一直很好，身体也变得越来越健康。"

可见，养成良好的作息习惯对于孩子的健康来说是十分有利的。而要想真正地帮助孩子养成良好的作息规律，必须找到导致孩子作息不正常的原因，这样才能有的放矢地解决问题。那么，造成孩子作息不正常的主要原因是什么呢?

首先，白天睡得太多，晚上不易入眠。如果让孩子在白天睡太久，那么在晚上孩子就很难入睡。

其次，父母作息不正常。由于现在的父母"夜猫子"很多，常常工作或玩乐到三更半夜，甚至晨昏颠倒，这样的作息相对地也打乱了孩子正常的睡眠时间，孩子睡得晚，早晨自然就会起不来。

再次，倘若父母习惯在睡前与孩子玩耍，使其精神处于亢奋状态，孩子便不容易入眠，也因而导致隔天不起床的情况发生。

既然知道了孩子作息不正常的原因，父母就应该对症下药，帮助孩子养成有规律的作息。那么，具体来说，父母应该怎样做呢？以下一些方法可供参考：





1.以身作则

孩子容易晨昏颠倒的习惯，主要原因在于父母本身不良的生活习性，因此父母宜改变自己日夜颠倒的习惯，譬如年轻的妈妈们晚上少看几集韩剧，年轻的爸爸们晚上少上一会儿网，早早地陪同孩子一起休息，才能成为孩子的好榜样。

2.和孩子一起制订作息时间表

在与孩子一起制订作息时间表时，最好是具体到每一个细节，比如什么时间起床，洗漱需要多长时间，吃饭需要多长时间，放学后做作业和看电视多长时间，几点休息等，都要严格制订，这样就能够让孩子知道什么时间该做什么事，从而养成规律的生活习惯。另外，制订的作息时间表，可用活泼的图画方式呈现每个时间该做的事。例如：五点的格子画电视，表示可以看卡通；六点的格子画浴缸，表示该洗澡了；七点的格子画一个碗，表示吃饭时间；八点的格子画一本书，表示说故事时间；九点的格子画床，表示该上床睡觉了。

3.营造睡觉气氛

或许孩子上床的时间对大人而言还是太早，不过，如果在孩子睡觉时，家中依然吵吵闹闹、灯火通明，孩子也很难有想睡的感觉吧！所以，到了这个时间，全家人要一起培养夜晚宁静的气氛，关电视、关电灯、轻声细语、各自回房，让孩子相信大家都要休息了，真的到了睡觉时间了。

4.说些床边故事

每个孩子都爱听故事，所以用床边故事作为诱因，也能增加孩子上床睡觉的动机。父母可利用每天孩子上床后的一小段时间，挑些温馨、可爱的小故事，说给孩子听，如“白雪公主与七个小矮人”，孩子会很期待说故事时间的到来，于是促使孩子很愿意地上床睡觉。

5.给孩子温暖的吻

除了说故事外，也可以唱唱催眠曲，或和孩子交换一下这一天所见所闻及感想。最后，互道晚安，再来个温暖的吻，祝彼此都有个香甜的好梦。

6.开一盏小夜灯

怕黑常常是孩子不敢、不想睡觉的原因之一，所以父母可以在不影响孩子睡眠的情况下，在房间里亮一盏柔和的小灯。少了对黑暗的恐惧感，孩子会睡得更安稳。

总而言之，规律的作息不但是一种良好的生活习惯，也是保持孩子身体健康的基础。如果孩子还没有养成良好的生活作息习惯，不妨就从今天开始实行吧！

【疼爱与管教的小课堂】

孩子的睡眠习惯是受环境影响的，有的孩子习惯让父母抱着睡，这一定是父母培养而成的，而晚睡晚起往往是跟随大人晚睡的习惯造成的。要纠正这种行为，首先要培养孩子放到床上能自己入睡的好习惯。例如，父母不要在孩子睡前，把他（她）抱在怀里，一边拍，一边嘴里哼着曲调，在房间里来回走动；也不要把孩子搂在自己被窝里，让孩子含着东西或吃着被子角睡，这些都是不良习惯。长此以往，孩子非要在这些条件下才能入睡，如不依他（她），他（她）便拒睡，使父母为了小孩睡眠问题，十分疲惫。



参考文献

[1] 金韵蓉. 爱在左，管教在右[M]. 北京：中信出版社. 2010.

[2] 傅春晖. 父母，请这样和孩子沟通[M]. 北京：中国纺织出版社. 2010.

[3] 傅春晖. 父母，请这样培养孩子的情商[M]. 北京：中国纺织出版社. 2010.

[4] 白育红. 好父母你应该这样爱孩子 [M]. 北京：中国戏剧出版社. 2011.

[5] 张振鹏. 你会爱孩子吗:走出爱孩子的30个误区 [M]. 北京：机械工业出版社. 2011.

[6] 穆阳.三分管七分爱:养育男孩手册[M].北京：商务印书馆国际有限公司. 2011.

[7] 穆阳.三分管七分爱:养育女孩手册[M].北京：商务印书馆国际有限公司. 2011.